

運動プログラムについて～第3回～

今年4月からは年間で計画を立て、取り組んでいく予定です。
計画は3か月を一つの期間として、運営していきます。

- ・ 4月～6月：魚類的運動
- ・ 7月～9月：両生類的運動
- ・ 10月～12月：爬虫類的運動
- ・ 1月～3月：霊長類的運動

■人間の進化に応じた運動の分類について

魚類的運動・両生類的運動・爬虫類的運動、霊長類的な運動など、聞きなれない運動内容に保護者のみなさまはびっくりするかもしれません。また、なにか怪しげな団体で壺でも勧められるのではないかと・・・(笑)。ご安心ください。脳の成り立ちを考えた場合に、原始的な脳とより知性的な脳があることは第1回でお伝えをした通りです。

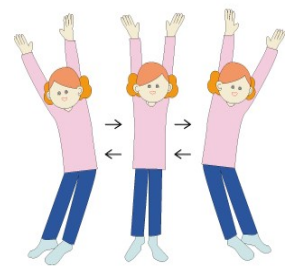
田上先生のご指導によると、人が成長する過程は人が進化してきた過程と同じ道をたどり、脳の成長も同様であるとされています。魚類的運動は、原始的な脳である延髄や脊髄、両生類的運動は橋脳、爬虫類的運動は中脳、霊長類的運動は大脳辺縁～大脳新皮質につながっているのです。

脳の下位部分の発達か、次の上位脳の発達に欠かせないことです。大切な点は、「下位脳が十分発達しているかどうか、次の上位脳の発達可能性を決定づける」側面があるということです。つまり、運動で脳を鍛えようとした場合、より下位のところからスタートし、一つずつステップアップしていく必要があるのです。

■魚類的運動について

原始的・初歩的な運動で、鼓動や呼吸その他基本的な体の作用に関するものです。
うつぶせ寝や仰向けなど寝転がって行う運動が中心です。

子供によっては、簡単にできてしまうので、あまり運動しても仕方ない・・・と考える方もいらっしゃるかもしれませんが、下位



の脳を鍛えれば鍛えるほど、上位の脳にも良い影響を与えることができるので、簡単でも取り組み鍛えることが大切です。また、上級生には左右をクロスする動きやマルチタスク（複数同時）的な運動を取り入れることで、難易度を調整します。

来月は、ご家庭で実践いただきたい運動についてご紹介いたします。来月をお楽しみにしてくださいね。

ルームズ 増田