

# 運動プログラムについて～第2回～

前回からの引き続きです。大脳には3層あり、第1層の生命の基本（根っこ）となる脳幹を鍛えていく必要性を述べました。

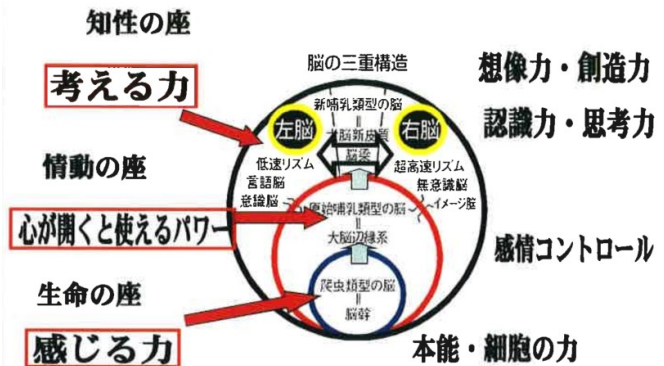
この脳幹を鍛えていくには、「感覚統合運動」が効果的で、「感覚統合運動」の基本は、①「固有感覚」②「平衡感覚」③「触覚・視覚・聴覚」でした（①

②は前回紹介済み）。

ルームズ唐人町では、「触覚・視覚・聴覚」を磨くために、次のような取り組みをしています。

- 触覚・・・子供たちは大好きなので、ルームズではプチプチ（梱包材）を取り入れています。また、粘土でも同様の訓練ができるので、粘土を丸めてつぶす作業をやってもらったりします。
- 視覚・・・視野や焦点を合わせる力を磨くために、ボルダリングのカラフルなホールドを使って、目の訓練を行っています。フラッシュカードも一部取り入れています。
- 聴覚・・・田上先生によると、高い音（高周波）が心を落ち着ける効果があるとのこと。モーツァルト作曲の曲には、この種の音が入っていることが多いようですので、4月からは試みとして、いくつかの曲を終日流してみようと考えています。

## ★それぞれの脳の働き



※田上先生は、七田チャイルドアカデミー全体の元校長先生です

第2層は、大脳辺縁系などで情動の表出、意欲、そして記憶や自律神経活動（興奮とリラクゼーションのバランスを保つ活動）に参与している層でしたが、第1層を鍛えることで、感情が落ち着いたり、行動に落ち着きが出てきたりすることが期待できます。

発達に偏りがあるお子さんには、感情が揺れ動きやすかったり、動きに落ち着きがなかったりする傾向がよく見られますので、運動は大変効果的であると考えられます。

感情や行動が落ち着くようになると、見たこと、感じたこと、読んだこと、友達と接したこと、学校のことなどを表現する訓練をしていくことで、言語や文字によるアウトプットを増やし、子供たちの創造性を伸ばしていきたいと考えています。

今年1月のスタートから、時間帯や方法を変えつつ、運動プログラムを実施してきましたが、4月からは年間で計画を立て、取り組んでいきたいと考えています。

田上先生の監修のもと、より効果的な運動プログラムを目指します。

また、来月お楽しみください。

ルームズ 増田