

運動プログラムについて

昨年の12月から元七田チャイルドアカデミー校長の田上先生よりアドバイスいただきながら、1～2月中は導入期として、毎週どのようなプログラムがより子供たちの興味を引くのか、子供たちの状況に合っているのか、子供達との活動を通じて見極めていきたいと思っています。

なお、毎月少しずつ運動と「脳」の関係について、ルームズたよりにお知らせしていきます。

第1回は、「脳の三層構造と運動について」です。三層構造とは脳には、三層の役割が異なる構造があるという学説です。

第1層は、脳幹などで生命の基本となる層です。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に関与している層です。第3層は、大脳新皮質であり、合理的で分析的な思考や、言語機能をつかさどる部分です。創造力、思考力などをコントロールしています。

第2層の感情のコントロールや意欲など、また第3層の考える力をより成長させていくためには、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があります。

脳幹を鍛えていくには、「感覚統合運動」が効果的といわれています。

「感覚統合運動」の基本は、次の通りです。

1. 「固有感覚」・・・手足の力加減や位置を把握する感覚
2. 「平衡感覚」・・・体がどのような状態になっているのかを把握する感覚。バランス。
3. 「触覚・視覚・聴覚」・・・外界との関係性を把握する感覚

ルームズでの「感覚統合運動」では、「固有感覚」を磨くために、手足を伸ばしたり縮めたりする訓練、自分の意図に合わせて動かす訓練、右脳・左脳間の情報のやり取りを促すために手足をクロスさせる訓練などを取り入れています。

また、「平衡感覚」を磨くために、横にごろごろ転がったり（前転ではありません）、手を伸ばしてゆっくり回ったりした運動を取り入れています。紙面がなくなりました。

また、来月お楽しみください。

ルームズ 増田

★ それぞれの脳の働き

