



こどもプラス

最新の脳科学に基づいた画期的な運動指導
柳沢運動プログラム



こどもプラス株式会社(事務局)
〒192-0902 東京都八王子市上野町34番地11
フリーダイヤル 0120-970-421
ホームページ <http://www.kodomo-plus.jp/>



あなたの指導で

子どもが変わる

子どもたちの5年後、10年後を考えて、
柳沢運動プログラム

こどもプラス

最新の脳科学で裏付けられた 柳沢プログラム!

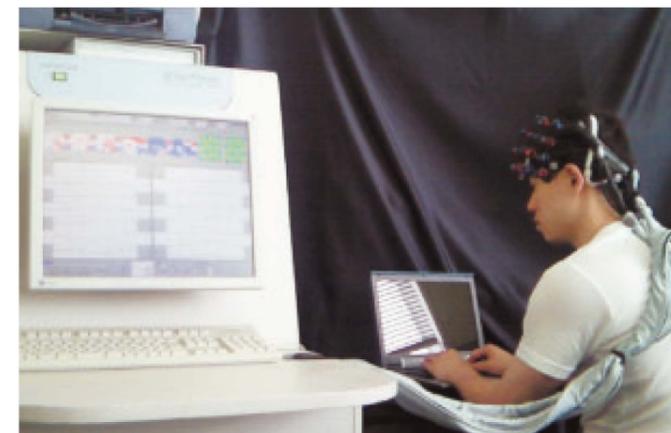


運動をする子は、集中力がアップして
賢い脳を育てます!!

運動遊びを実施した直後は、時として興奮が冷めず、かえって落ち着きがなくなってしまうなんてこともあるようです。

では、運動遊びは、1日の生活の中にどのように取り入れるのが良いのでしょうか。そこで、運動後に静的な時間を設けることにしました。

これは、運動で高まった興奮を冷ますのが目的です。運動直後に集中課題を実施した場合と運動後に安静を設けた場合の集中課題成績を比較したところ、静的な時間を設けた方が、集中力が向上することが分かりました。



気になる子、発達障がいの子の
脳機能にも効果的です!!

ADHD の子どもは、健常な子に比べて前頭前野背外側部の活動が異なるという先行研究があります。ここまで行ってきた検証では、運動遊びは集中力を向上させること、その際に前頭前野背外側部の活動が亢進することが明らかにされてきました。そこで、気になる子にも同様の効果がもたらされるのか検証しました。方法は研究報告1と同じです。その結果、運動遊びは気になる子にも同様の効果がもたらされることが明らかになりました。

実験の様子

実験プロトコル

NIRS 測定 (7min)	運動遊び (20min)	安静 (15min)	NIRS 測定 (7min)
----------------	--------------	------------	----------------



集中課題を実施しているときの様子。1人ずつ個室で行った。



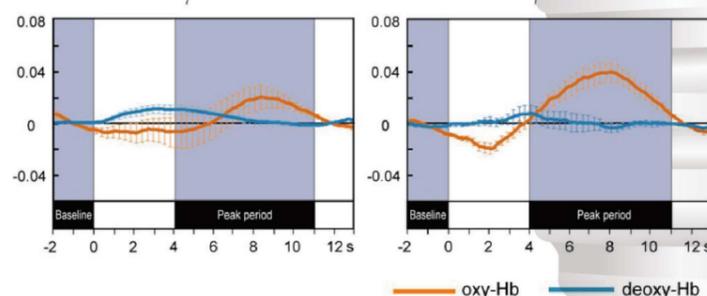
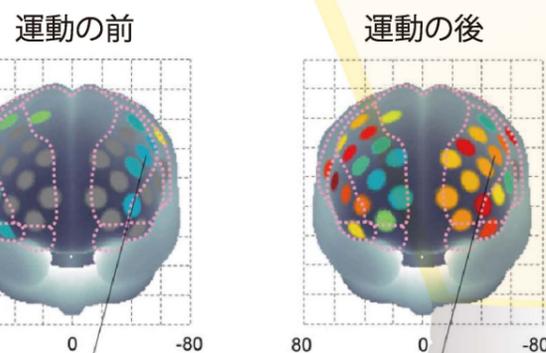
前頭前野の脳活動を測定する装置。額に赤外線光を照射し額に赤外線光を照射して測定する。



運動遊びは、クラス全員で楽しく行いました。



運動をすると脳が活性化されます!!



2009年に発表されたアメリカの論文では、小学生を対象とした実験から、有酸素能力の高い子どもは、実行機能の課題成績が向上することが明らかになりました。「文武両道」と言われたように、運動をすることは、賢い脳を育てることになるのです。

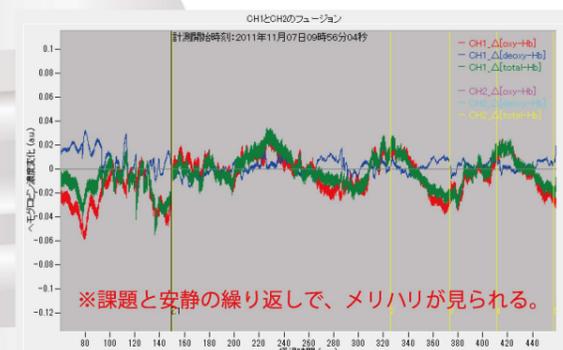
これは、幼児でも同じです。私たちが発表した論文では、以下のことが明らかになりました。

- ・運動をすることで脳が活性化する。
- ・集中力がアップする。
- ・感情のコントロールができるようになる。
- ・小学校に入ってから態度が良い。
- ・体力測定の結果が、とても高くなる。

右のデータを見てください。左は、運動をする前の脳活動状態。右が、運動後の脳の活動状態です。運動後に広い範囲で活動が増加していることがわかります。私たちの運動プログラムは、脳を育てるといって、学術的な証です。

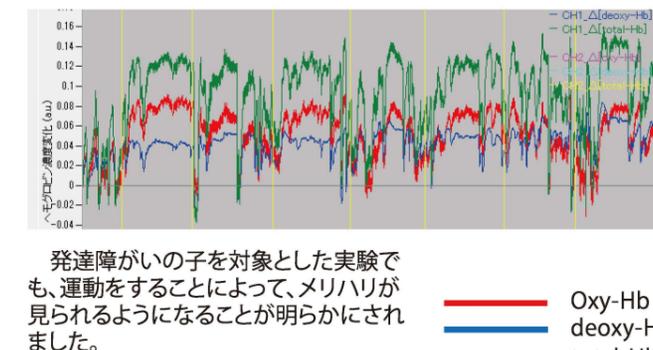
発達障がいにも効果がありました

健常児



※課題と安静の繰り返しで、メリハリが見られる。

発達障がい児 (ADHD)



発達障がいの子を対象とした実験でも、運動をすることによって、メリハリが見られるようになることが明らかにされました。

Oxy-Hb
deoxy-Hb
total-Hb

お問い合わせ : 「こどもプラス」で検索してください。最寄りの教室が表示されます。

講演の依頼は、こどもプラス事務局 info@undouhoiku.jp までご連絡ください。

私たちの教室では、全国で注目されている柳沢プログラムを取り入れた運動療育を実施します



柳澤 弘樹 博士(体育科学)

幼児の発育発達に合わせた形で運動あそびを提供して、認知機能の向上、心の発達を脳科学的な視点で研究をしている。研究テーマは、身体活動と脳機能。この研究で得られた結果をもとに、記憶力、集中力、やる気などは、どのように生まれるのか、どのようにしたら高められるのかについて、全国の教育委員会や幼稚園・保育園で講演している。研究対象は多岐にわたり、高齢者の認知症予防、一般成人のうつ病予防、子どもの発達障がい児に対する運動の有用性についても手がける。

経歴

筑波大学大学院人間総合科学研究科 博士課程 修了
筑波大学大学院人間総合科学研究科 博士特別研究員
独)食品総合科学研究所 食認知研究部門 特別研究員
公財)体力医学研究所 研究員

私たちの教室は、受給者証をお持ちのお子さんを対象に、放課後の時間を安心して過ごせるように、運動遊びや学習サポートを提供する施設です。学童クラブをイメージしていただくと分かりやすいでしょう。発達障がいに関する専門的な知識と経験を有したプロの指導員が『安全に配慮し運動療育、学習指導』を始め、様々な療育をバランス良く提供します。

これまで、私たちのプログラムは、多数のメディアに取り上げられ、テレビ、新聞、雑誌にも頻りに掲載されています。さらに、全国の幼稚園、保育園、小学校の教育カリキュラムに組み込まれるなど、広がりをみせています。

- 事例1) Benesse (ベネッセ) の“しまじろう体操”は、柳澤が監修してきました。
- 事例2) ポピー (新学舎) の学習教材に、掲載されている運動は私たちが作成しています。
- 事例3) AERAベビー、日経キッズなどの育児雑誌でも発達の専門家として協力しています。

テレビや雑誌にも、脳科学者として出演しています



特に柳沢運動プログラムを熱心に取り入れている自治体として、東京都大田区教育委員会、港区、葛飾区、千代田区、大阪府和泉市、守口市、吹田市、滋賀県長浜市、長野県小諸市、岡谷市、諏訪市、茅野市、筑北村、兵庫県豊岡市などがある。毎年100本以上の講演会を依頼され、全国的に活躍している研究者。

全国で柳沢プログラムが取り入れられています

- 長野県教育委員会
- 兵庫県豊岡市教育委員会
- 長野県佐久市教育委員会
- 東京都大田区教育委員会
- 自治体が入力しているところも多数あります。
- 大阪府大阪府民共済
- さくら保育園(栃木県栃木市)
- マーマしのはら保育園(神奈川県横浜市)
- 秋和保育園(長野県上田市)
- 保育園、幼稚園ともに取り入れて成果が出ています。その他多数の園で取り入れられています。
- 穴水保育園(石川県鳳珠郡穴水町)
- 勝愛幼稚園(愛媛県松山市)
- ゆたか保育園(三重県津市)
- 中野中央幼稚園(長野県中野市)

500ヶ所を超える講演の依頼

- 長野県教育委員会
- 兵庫県豊岡市教育委員会
- 長野県佐久市教育委員会
- 東京都大田区教育委員会
- 自治体が入力しているところも多数あります。
- 大阪府大阪府民共済
- さくら第2 保育園(栃木県栃木市)
- こぞくら保育園(埼玉県本庄市)
- 秋和保育園(長野県上田市)
- 保育園、幼稚園ともに取り入れて成果が出ています。その他多数の園で取り入れられています。
- 東京の保育園(東京都品川区、港区)など
- 勝愛幼稚園(愛媛県松山市)
- ゆたか園(三重県津市)
- 中野中央幼稚園(長野県中野市)

私たちの運動プログラムは、技術の習得だけを目的にするようなスポーツクラブとは違います。発達に必要な基本的な力を身につけることを目的に運動を取り入れています。楽しく身体を動かすということが一番大切にしているので運動遊びと表現したほうが良いでしょう。子供の意欲を引き出す工夫が随所に散りばめられたプログラムなので、楽しみながら取り組むことができます。もちろん、毎日の活動として取り入れるので、知らず知らずのうちに力がついてきて、その結果「気付いたらできちゃった!」という子ども自身も驚くように導いていくため「魔法のプログラム」と呼ばれることもあります。

運動療育が子どもの脳機能を改善して、 日常生活面にも様々な効果が現れます

私たち“こどもプラス”が運営する教室では、何よりも、安全にお預かりをするだけでなく、育ちに必要な様々な力を身につけるカリキュラムが充実しています。現代の子は、昔の子に比べて、日常的な遊び、運動の機会が減っています。そんな子どもたちに、私たちは、学術的にも裏付けされた心と脳を育てるカリキュラムで、子供の育つ力を最大限に発揮するためのお手伝いをします。

「運動遊びを実践することで、日常生活まで変化するのはなぜか？」
「遊びの専門家は、子どもたちの姿をガラッと変えることができます。」

集団



ルールを守り役割分担が分かります

生活動作

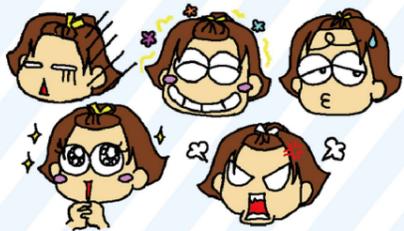


手先が器用になり箸の使い方が上達します

巧緻性



運動遊びにより運動神経だけでなく芸術性にも派生します



相手の心を察することができます



記憶の整理力が育ち整理整頓ができます



運動遊びにより運動神経だけでなく計算性にも派生します



人と共感しイメージを共有できる。



手先が器用になり衣服の着脱ができます。



運動遊びにより運動神経だけでなくポジティブ精神などにも派生します

一人一人の子どもに合わせた療育を提供していきます。
運動だけを行う教室ではありません。
特に言語指導には力をいれています。

読み聞かせや手遊びに興味を示さない



視線が合いにくい



よく話を聞き逃す



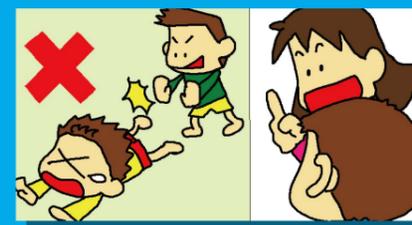
気持ちの切り替えに時間がかかる



友達が嫌がっていることに気付けない



衝動的に他児を叩いたり押ししたりする



思ったことを思ったときに発言する



整理整頓が苦手



指先が不器用



運動療育で実施する運動遊びは、楽しみながら身体を動かしていく魔法のプログラムです。その効果は絶大です！

私たちの教室では、専門的なスキルを有した職員がお子さんに療育を提供します。職員は、体の発達だけでなく、脳の発達に関しても専門的な知識を有しています。お子さんを安全に預かり、笑顔が溢れる環境を作ることができる粒ぞろいの職員たちです。日常生活で必要な力を、できるだけたくさん身につけさせてあげたいと考えています。「子どもの育つ喜びを保護者の方と一緒に共有して涙を流して喜び合える」そんな教室を目指しています。

【目標】側転・跳び箱

支持力



クマさん歩き



腕の力を養います。転んだ時に手を出し頭部を守ります。

ウシガエル跳び



床上で開脚跳びの動作を行います。自然と跳び箱が跳べます。

片足クマさん



足先を伸ばすことで側転時に足が綺麗に上がります。

【目標】縄跳び

跳躍力



カンガルーさん



両足を揃えジャンプします。縄跳びの最低条件は、両足を揃えジャンプすることです。

横跳びカンガルー



左右のバランス感覚を養います。縄跳びで着地した時に姿勢を崩しにくくします。

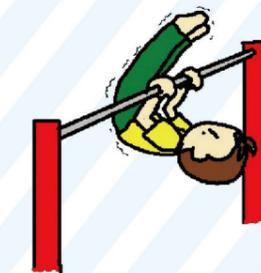
グーパー跳び



手足をリズム良くグーパーと動かします。一定のリズムを正確に刻み続けることができます。

【目標】逆上がり

懸垂力



焼き芋ゴロゴロ



回転感覚を育て、鉄棒で回転した時に怖さを感じることなく成功体験が味わえます。

豚の丸焼き



逆さ感覚を育てます。逆さの世界に慣れることで立体的な物ごとの組み立て力が育ちます。

ワニさん



両腕で身体を引き寄せながら移動します。逆上がりの腕曲げ動作につながります。



発達障がいの子どもの脳機能を向上させることを解明した 私たちの学術データをご紹介します。



運動遊びは、子どもの脳を育てます。
私たちは、脳科学の裏付けのもと、常により良い療育を取り入れて子ども
たちに指導をしていきます。

私たちの教室に通うことで、子ども達は集中力がつき、運動能力も向上していくことが学術的にも実証されています。私たちが実施するプログラムは、心と体の両面を育てることを大切にしています。

決して、目先の成果だけを求めず、5年後、10年後の姿を考えて支援させていただきます。

私たちの教室は、特徴があります。まず1つ目は、発達障がいの子どものための運動の効果を確認して、独自の運動療育を実施している日本でも珍しい教室です。この運動プログラムは、40年も前から保育園や幼稚園で実施されてきて、今では全国的に広まっています。多くの教育委員会が取り入れるほど、信頼されているプログラムであり効果のあるものなのです。この運動療育と学習を効率良く取り入れることで、学ぶ力を最大限に発揮できるカリキュラムを実施しています。あなたも、受験勉強をしているときに眠いのを我慢して勉強しても頭に入らなかった経験はありませんか？子どもたちは、やる気を出して行えば、グングンと伸びていきます。つまり、運動遊びによって覚醒度を高めてから学習を行うことで記憶しやすくさせるのです。私たちは、効率良く学ぶための環境を作ることができます。

実践の例として...

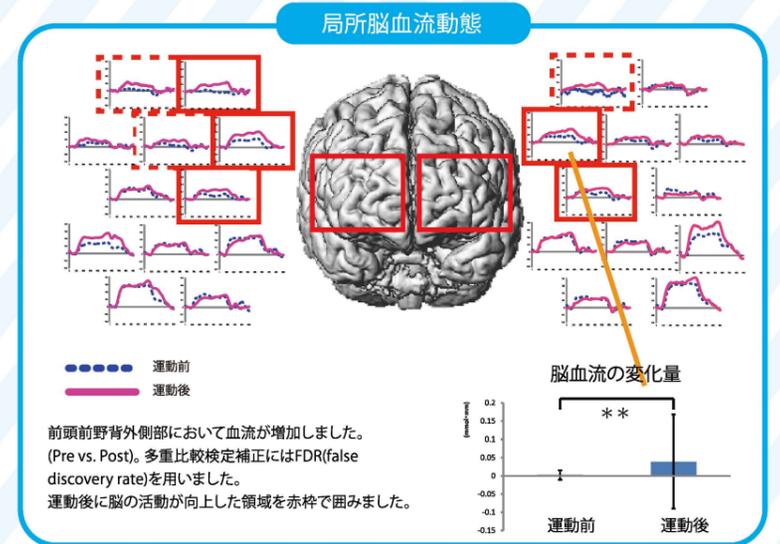
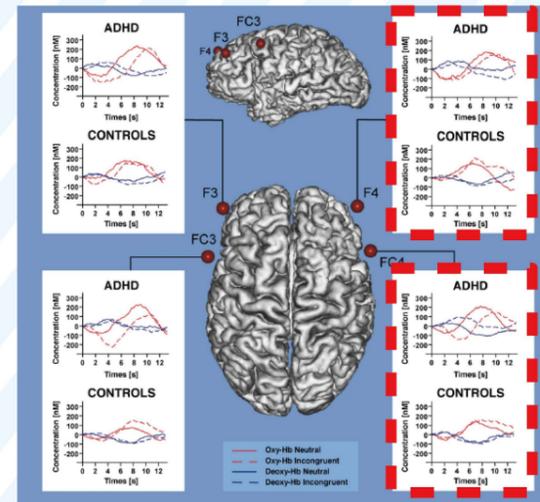
その結果

集中力がアップして、勉強や活動が充実します。

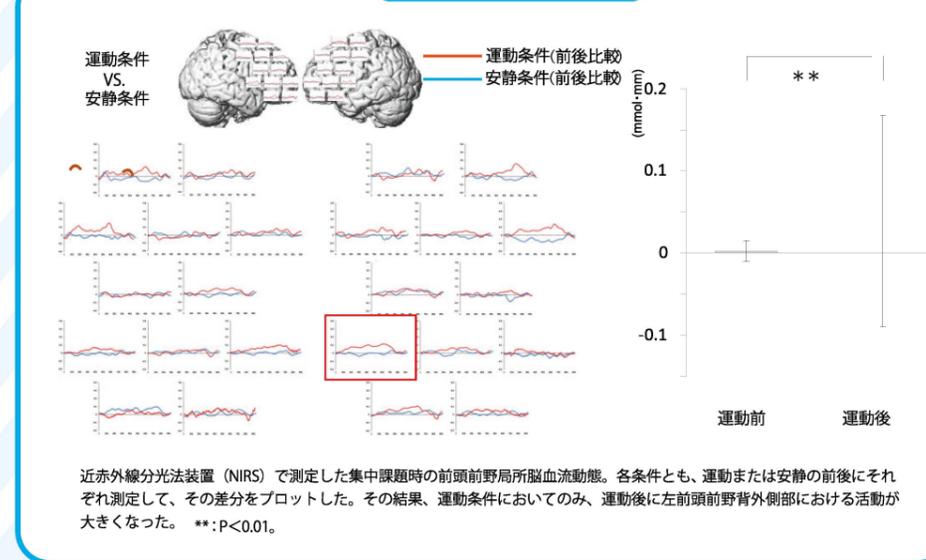
動から静に移行させます。静的な活動を挟むのがポイント。

ADHDの子どもは、特に右側の血流応答が一般の子どもとは異なるとの報告があります。

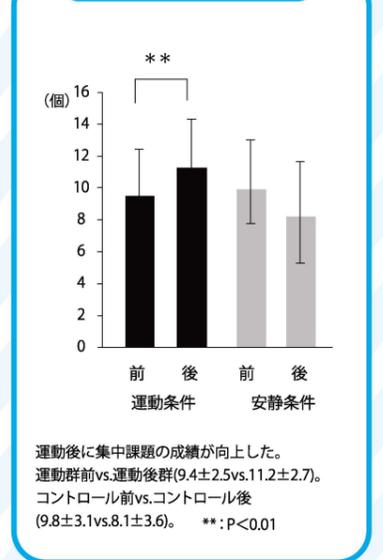
私たちの実験では、運動をすることで脳機能が改善することが確認されています。



前野の局所脳血流動態



集中課題の成績



私たちの教室のカリキュラムは、発達が気になる子の脳機能を改善させます。仕事をしていて、イライラが続いたとき、胃が痛くなった経験はありませんか？これは、ストレスを受けたときに分泌されるコルチゾールという毒性のホルモンが原因なのです。最近、この毒性のホルモンであるコルチゾールの値が、発達障がいの子どもは高いということが分かってきました。つまり、常にストレスを感じているということも言えます。コルチゾールは、神経毒ともいわれ、私たちの記憶を司っている海馬の神経を殺してしまうことも分かっています。発達障がいの子どもたちは、ストレスを発散させてあげられる場所が無いと、慢性的なストレスにより悪循環に陥るリスクが高くなるといえます。せっかく学んだことも覚えにくい、頑張っているのに身につかない状態では、子どもたちも苦しいでしょう。頑張った分だけ、子どもたちには力をつけてもらいたい。だから、私たちは運動遊びを主軸に脳機能を改善する運動療育の教室を運営しています。運動だけでなく、言語指導、個別指導、音楽療法、ビームライフル、創作活動、おやつ作りなど、様々な活動を取り入れています。

