

---

2011/11/15 専門学校講師さま（ブレインジム）体験会

ご感想 ありがとうございました。（\*\_^\*）（一部抜粋）

---

(^\_^)v さま

◎最初、ブレインジムという言葉聞いた時、何のことなのかなと疑問に思った。しかし、実際にやってみると自分の身体のことについてたくさん気づいたのでよかった。

(#^.^#)さま

◎今までになかった授業で楽しかった。水の力ってすごいなあと。水を口に含んだり、おでこに手をあてるだけで、身体がやわらかくなったので、びっくりした。そして身体が硬いので、うれしかった。おでこのツボ、これから押そうと思う。

(^\_^)v さま

◎エクササイズをしたり、水を飲んだり、楽しかった。発達障害の子どもたち相手にしているものを受けて、新鮮な気持ちを味わえた。

(^\_^)v さま

◎水を飲むと脳が活性化されるのにびっくりした。水だけでいいのもすごいと思った。水を飲むと舌の毛細血管から吸収されるのも知らなかった。人間が生きていく上で、水を飲むことはとても重要なことだと思った。最近、子どもが机にじっと座ってられないのもすごいことだと思った。

(\*^\_^\*)さま

◎私は身体がすごい硬いのに、水を口に含みながらしたり、ストレッチをしてから身体を曲げると、何もしないで曲げる時よりも身体が曲がった。たった一つ、簡単なことをするだけで身体が柔らかくなったので驚いた。これを続けると何もしないで身体が柔らかくなりそうだなと思った。

(^\_^)/

◎水を飲むことが大事だと知って、普段水をあんまり飲まないから、毎日一杯は飲むようにしている。水は何かする前に飲むことで、緊張がやわらげられるし、落ち着くことができる。

身体が柔らかくなったり、視野が広がったり、ちょっとしたことで変化することにびっく

りした。そして何でも変わろうとする気持ちが大切だと知った。

、(^o^)

◎はじめはブレインジムとは何なのか、身体を動かすだけで意識まで変えることができるのかと不思議だったが、何もしない状態で前屈して、おでこをおさえて前屈するのでは全然違うということをもっと体験して、すごく驚いた。

最近の子どもはゲームやテレビの見過ぎで、授業中などノートと黒板の往復が出来ない子が多いという。視覚にも関係することなので、脳をリフレッシュすることの大切さがわかった。

あと、水をゆっくり飲むことが、脳に水分が浸透して働きが向上するので、実践してみようと思う。

緊張した時、ストレスを感じた時など、対処法を意外に知らないものなので、今回学んだことをうまく生活に取り入れていきたい。

(^\_^)

◎ブレインジムは初めて聞くトレーニング法で、内心楽しみだった。そしてはじめてみて、まず前屈をしたが、トレーニング前と後とで少し身体の柔らかさが変化して驚き、俄然やる気が出た。いつも水分補給にお茶を飲んでしたが、水でないと吸収されないことにも驚いた。何種類かトレーニングしていくうちに、若干頭痛がはじめてきて、脳が活性化されているためか？と不思議に感じた。最後に右手・左手で同じ動きをして、1つの絵を完成させる落書きのようなものをしたが、先生が書いた絵と同じようなものを自分も書いて嬉しかった。家に帰ってから体重が少し減っていたことを考えると、おそらく脳の活性により、代謝が上がったのだろうと考えられる。

まだ入門編を少ししかやっていないため、ブレインジムのよさがすべてわかったわけではないが、機会があればまたやってみたいと思う。

(^J^)

◎朝一番に水を飲むとよい。また勉強中に飲むとよいと聞いて、自分で実践してみようかと思う。あと、私は電子機器をやたらと使用するので、この話を聞いてとても参考になった。ストレスが減る効果にとっても驚いた。

ブレインボタンは肩こりが酷いので、少し痛く感じられた。目が少しすっきりしたかも？クロスクロールは、ゆっくりやるのが難しく、どうしても早くなってしまった。でも効果が姿勢をよくしたり、やる気を出したりと自分に必要なことが多くて、少しずつやっていって、ゆっくりできるようにしたい。

(^\_^)/

◎灰谷さんに脳と筋肉の関連性などについて、講義をしていただいた。前屈でなかなか身体が硬い人がおでこの辺りをさわって前屈すると柔らかくなるというのをした。これはおでこの辺りを触ることによって、思い込みをなくすということらしいのだが、頭のかたい僕にはなかなか効果がなくて、灰谷さんを困らせてしまった。あとはストレッチをして脳に刺激を与えたり、水をちょっとずつ飲むことによって、脳を活性化させたりなど、とても興味深いことをたくさん教えていただいた。

キャンピングカーで全国を回られているということなのだが、連れて行ってほしかった。何でもそうだが、自分で考え出して、それを実行する人はすごく尊敬できる。僕もそういう人になりたい。