

# 小学3年生、ブレインジムで100マス計算に

## 成果—155秒の時間短縮

### <100マス計算 成果—155秒の時間短縮>

実は、こちらの学校では第二回目のブレインジム体験時間。一回目の体験記も後方にありませんが。まずは、100マス計算についてお伝えさせていただきます。

3月の学習体験では、ちょっとした遊びを行ってみました。クラスの半分の子にブレインジムをして百マス計算をして、半分はブレインジムをせずに百マス計算をしました。

- 1) 全員で百マス計算
- 2) ブレインジムを行った「ありチーム」「なしチーム」と分かれる
- 3) ありチームだけブレインジムをする（PACEとシンキングキャップ）

※ シンキングキャップ：耳をマッサージする

- 4) もう一度、全員で百マス計算

上記の方法で、TIMEを計りました。するとブレインジムを行ったありチームのみんなはタイムが落ちる人も無く、合計で155秒も短縮しました！

■小学校3年生 20名 2011年3月13日実施

①ブレインジムをしなかったとき

A(BGなし)	before	after	②-①
1	170	150	-20
2	175	175	0
3	125	165	40
4	150	180	30
5			0
6	120	105	-15
7	90	85	-5
8	173	155	-18
9	180	180	0
10	115	105	-10
11	150	135	-15
12	125	145	20
13	180	180	0
14	180	180	0
15	150	140	-10
16	145	140	-5
17			0
18	180	180	0
19	90	90	0
20	105	100	-5
計	2603	2590	-13

②ブレインジムをしたとき

A(BGあり)	before	after	②-①
1	180	145	-35
2	174	180	6
3	150	150	0
4	180	180	0
5	180	180	0
6	120	120	0
7	110	100	-10
8	173	150	-23
9	180	180	0
10	130	110	-20
11	180	155	-25
12	175	180	5
13	180	180	0
14	180	180	0
15	155	150	-5
16	163	145	-18
17	150	130	-20
18	180	180	0
19	95	95	0
20	115	105	-10
計	3150	2995	-155

結果は、以下です。

今回のブレインジムの体験では、エクササイズによって、計算自体が早くなるというよりも、集中力が続きにくい生徒が、根気良くできたことが収穫だと感じている。



## <第一回目のブレインジム体験

“いつもより スラスラ書けた！” >

2011年1月の始業と同時にブレインジムの体験をしてみた。新学期という、子供はみんなと久々に会うことで、教室内はバタバタ、ガヤガヤするものだと言います。それは、楽しかった休みの出来事を友達に伝えたい！というものだけではなく。近頃は家庭内でのストレスから起こることも少なくは無いようだ。昨今、授業を静かに聞き入るまで、何日かかかるようだ。

まず、お邪魔したクラスは、3年生1クラス40名、5時限目40分の時間。授業は「国語」、「絵から連想し、物語を自分で作成する」授業の初日。テーマは「たから物さがし」登場人物、あらすじを考える時間。休み時間中に「水を少し飲んで来てね」と前置き・・・。先生は授業が始まってPACE（※1）を行った。子ども達はPACEは3回目。手法より“感じ取る”ことに素直な表現だ。続いて先生の指導もなく、レイジーエイトを子ども達が進んでやっている。「これ覚えてるよ」と一人が始めると全員が喜んで行く。座っている子もいれば立って動きながらしている子もいる。今回は新しく、シンキングキャップを伝えた。授業が進むにつれて、騒ぎ出す子が居るのかと思ったが物語の地図を見て、先生が読む物語を聞き、集中して考えている。読み終わると、質問の手を上げる子でいっぱいだ。～なこととしていいですか？ の連続。たった3分くらいの読み上げに想像をめぐらせたのでしょう。15分くらいの書き出しに、隣にちょっかい出す子もいたが、大人しく個人の質問で手を上げている子が多かった。

授業後の先生の問いかけで、「運動をして、いつもより良かった人・変わらない人・進まなかった人」を聞いてもらった。良かった人31人 いつもと一緒に8人、進まなかった人1人だった。そして時間がある子どもたちに感想を聞いてみた

## <子供たちの感想>

- ・ 考えが進んだ。スピードが速くできたと思う。
- ・ 集中ができて、覚えられた。それと落ち着いて出来たと思う。
- ・ 落ち着いた。笑いの気分が静まった。
- ・ フックアップで落ち着いて、手の中に金の玉がある様思ってやった。
- ・ 足のクロスが少しやりにくかった。前は出来たのに・・・。
- ・ いつもより簡単にかけたし、字も書けた。
- ・ フックアップの時、何か大切なものを感じる。淋しい感じで焦る気持ちが落ち着いた。耳は焦らなくなった。レイジーエイトは字がきれいになったとおもうし、黒板が見えにくいところが見やすくなった。
- ・ 耳がジンジンして熱くなった。
- ・ 酔いそうになった。
- ・ 良く見えるようになった。先生がゆうことがいつもより解ったと思う。
- ・ 話つくりの時に、いつもよりすらすら書けた。耳は横が見えるようになったと思う。



子ども達の感想は以上。

子ども達は進んで感想を伝えに来てくれた。質問をすると、今回の授業を体感覚で思い出しながら楽しそうに答えてくれた。

授業後の先生へお聞きしました。

## <先生の感想>

- ・ 実は今日は新学期二日目、休み明けというのはざわざわするものだけど全体に落ち着いている授業だった。

- ・ 一日目も5時限。1時限目全体集会 2時限目クラスでお話 3、4時限目が“書初め”の時間。その時間の前にPACEだけしました。休み時間に水を少し口に含んでおく様にとのことを伝えてあります。じっと課題に取り組む時間。子ども達は全員書初めを仕上げました。先生の感想は“少しはザワついたけれど、集中していたと感じた。皆がちゃんと仕上げることができたと、書いている字をみてもキレイに仕上がっていると思う”と・・・。
- ・ クラスには二人レイジーエイトが出来ない子がいる。冬休み前にひとりの保護者さまに運動（ブレインジム）に興味をもっていただいたので、レイジーエイトだけ伝え、家でもしてみるようにお伝えした。すると、休みが過ぎて感想を聞いてみると“落ち着かなかった子がキレイな字をかけるようになってきた”と実感されていたと。次に、PACEを伝えてみようと思っています。
- ・ もうひとりの子には、先生自身一緒に運動を取り入れて3月末までの状況を見て行きたいと思う。
- ・ 私自身毎朝の子ども達の質問と報告攻めがとても不快に感じていました。そこで車の中で目標設定とシンキングキャップとPACEをすることを始めました。そうすると、イヤな感覚が無いのです。 毎朝やっています。
- ・ 先日、保護者さまに苦情解決報告電話をしなければいけないことがありました。それは直接私には関係がありませんが、報告としてお伝えしなければいけなかったのです。そこで目標設定「私は@@さんと穏やかに話しています」とそしてPACE、シンキングキャップ。いつもなら、保護者様との話が長引き30分はかかるだろうという状態ですが、今回は5分。運動後の私の感覚は“一歩下がった気分で話せる”状態を感じました。
- ・ ブレインジムが加わると、自分の中心線が引きしまるようにおもいます。問題解決をするときにはとてもよいツールだと思います。時間短縮、相手との関係がwinwinで関われると感じました。

#### (※1) PACEとは

ブレインジムのエクササイズの基本となる4項目。まず、1、水を飲みます（含むように）、2、ブレインボタンは鎖骨の下に片手を置き、もう片手はおへその上に置いて深呼吸。3、クロスロールは右手と左足をタッチする様に手足を交互にゆっくり動かします。4、フックアップはクロスした両手を胸まで持っていき、足はクロスして深呼吸。そのあと、両足は肩幅くらいに開き、胸の前あたりで指先と指先を合わせてボールをイメージした様な形を作り深呼吸。

#### (※2) レイジーエイト、シンキングキャップとは ブレインジムの基本エクササイズ26項のひとつ

