

## わいわいだより 6月号

暖かい日が多くなってきたと思っていたら、あっという間に「暑い、暑い」と連発してしまうほどになり、季節は新緑を味わう暇もなく初夏へ、そして、あじさいの蕾も見かけるようになりました。5月からこの暑さではこの夏が思いやられず。体も消耗しますので、しっかり睡眠をとって日々調子よく過ごせるようにしてください。教室には、水かお茶を必ず持たせてください。

過ごしやすいこの時期に、修学旅行、運動会などの大きな行事を経験した子どももいます。運動会で、「昨年度よりかけっこが…順位は上がらなかったけれども、周りの子どもがゴール前で疲れた表情の中、最後まで同じペースで走り差を縮めた」というお話がありました。また、「学年が上がって国語の教科書もかなり長い文章になったが、8ページもある物語を、引っかけりもせず、字を飛ばすこともなく読めるようになってびっくりした」「そう言えば最近物にぶつからなくなった」という報告もありました。「B&Bギアメソッド」や「速読」の学習の成果が表れてきていることと大変嬉しく思います。このような学校生活や日常場面での様子が分かると、我々スタッフも元気が出たり、今後の指導のヒントになったりしますので、お子様の様子で気が付かれたことがありましたら聞かせていただくとありがたいです。

### ギアメソッドがんばってます！



子どもたちが、自分の体への意識を高め、より主体的に取り組めるように、毎回子どもたち自身で目標を立てるようにしています。

うで立てで直角三角形になるようにする。  
トランポリンのうでふりで腰をゆるさないようにする。

「ギアメソッド」のねらいとして、①骨盤の動きをスムーズにすることで抗重力筋を鍛えることで「骨格」を整え、筋力・心肺機能を高める②有酸素運動とリズム運動をすることで、脳に栄養素(BDNF・セロトニン)を送る③協調運動や同期(相手と合わせる)することで「社会性」を育てる というようなものがあります。

上記の「最近物にぶつからなくなった」と報告があったのは、写真のお子様です。1ヶ月ほど前からこのように体をまっすぐにしてこのポーズが取れるようになっていました。以前は左足を軸にすると体がふらついたり、お尻の高さが左右で違ったりしていましたが、上の写真のように体が整ってくるとともに日常生活場面でも効果が現れてきたのです。ギアメソッドとともに、速読も並行して学習してきたことで、眼球運動や判断力といった力も付いてきたと思われま。

今までは親から離れられずに近所に行くことさえできなかったお子様が、最近公民館の行事に一人で行き、帰って来れたという報告もありました。日々の中で見過ごしてしまいそうなことですが、ギアメソッドで体・脳・心のバランスがよくなると、実行機能が高まり、今までの経験を想起しつつ行動を組み立て、目的に向かって行動することがスムーズになります。自分の体の動きが良くなり、褒められて自信が付き、チャレンジする気持ちが出てくるという相乗効果もあるのかもしれない。

### 「朝の三行革命」

- ①朝早く起きて日光を浴びる(セロトニン、体内時計のリセット)。
- ②明るい部屋で運動or外でウォーキング(有酸素+リズム運動)
- ③いろいろな栄養素の朝食

※ギアメソッド、速読や学習の効果を高めるためにも、朝の過ごし方が大変重要です。

### <6. 7. 8月の教室予定>

6月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

開室日

教室はお休みです。月4回の指導が受けられるよう、開室日に振替をお願いします。  
※なお、ご家庭の都合でお休みの場合は原則振替は行いません。

※わいわいアリス携帯電話受付時間は月～土曜日 11:00～19:00です。

※指導料金は前払いとなっています。月初めまでに入金をお願い致します。



|