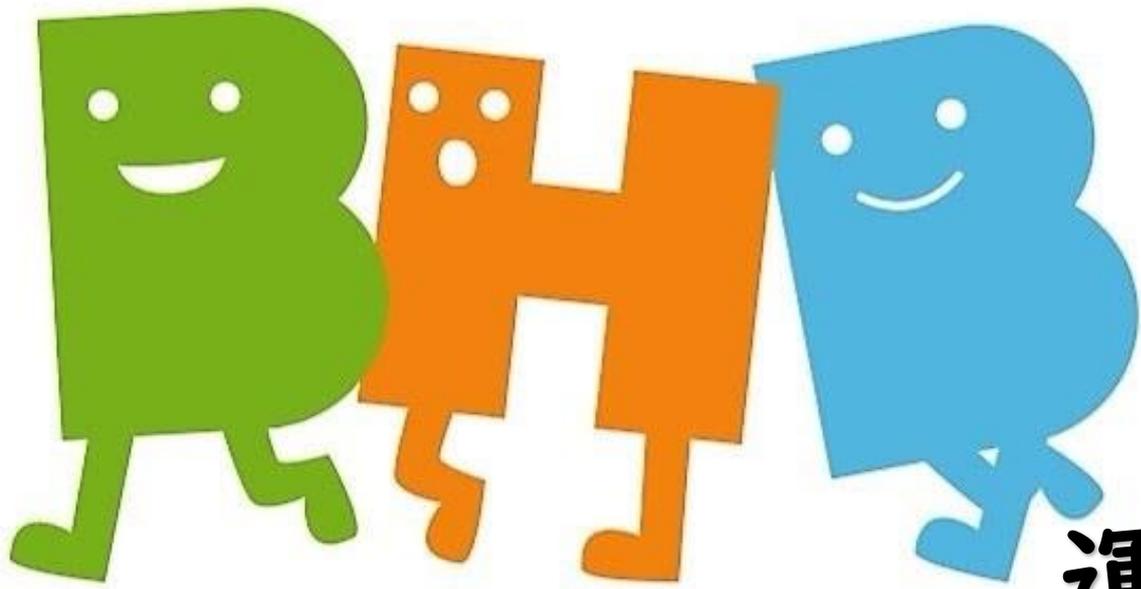


BHB Method

「遊び」に手を加えることなく
そっくりそのままのカタチで
大きな「成長」に！！

心と体を育む



運動

かんしゃくが減った！

笑顔が増えた！

言葉が増えた！

家庭でも

できる

あそび掲載！！



このマークが
目印！！

著

BHB 運動協会 理事長

戸田恵利子

BHB 運動協会 副理事長

児童発達支援事業所

タコさんのおうち 施設長

石川孝昌（たかま）

～はじめに～

私は約 8 年間保育園で保育士として働いていました。以前働いていた園では 2 歳児クラスでかみつきが多く起きていた時期があり、職員みんなとても悩んでいました。

とにかくかみつきが起きないように常に目を配らせ、起きそうになると必死に止めるということを繰り返していました。そんな状況を目の当たりにし、もっとみんなが笑顔で楽しく過ごせる方法はないのかと考えるようになりました。

そんな時にちょうど BHB 運動が完成しました。

早速その年度の目標を決め直し、毎日、音楽や触れ合いを中心に取り入れた BHB 運動を行うことにしました。すると、毎日のように起きていたかみつきが 4 ヶ月間「0」になったのです！そして 1 年間でみてもわずか 3～4 回に抑えることができました。

振り返ってみると、自分がかみつきを抑えるために必死に頑張ったかということ、そうではなく、ただただ毎日ギターを弾いて子どもたちと楽しみながら踊っていただけでした。

子どもたちも同様に、かみつきを先生に止められたりすることなく、歌って踊って楽しんでいただけでした。そんな「みんなが笑顔で楽しんでいたら、結果的に問題行動がなくなっていた」ということが理想の支援なのだと思えることができました。

BHB 運動は、みんなが幸せになるものなのです☆

たかま



BHB運動って？

こんにちは、理学療法士の戸田恵利子です。

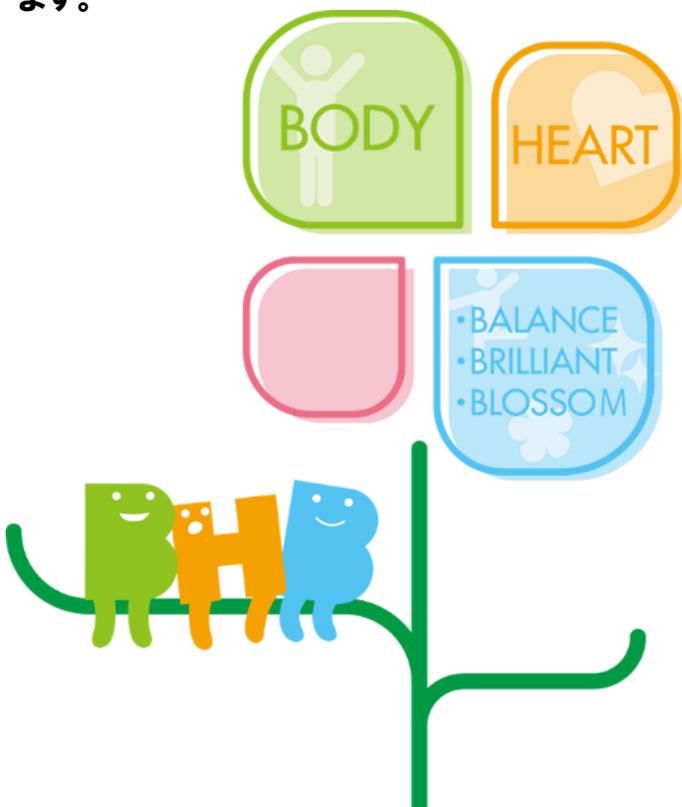
運動には、肉体や骨などの体を育てる効果と、脳・心を伸ばす効果があります。

私が病院でリハビリを行っていた際に、運動を行うことで、無気力・無表情だった方が、前向きになり、言葉が増え、病気が回復に向かうという変化を多数見てきました。

そして、近年、運動の素晴らしい効果は、科学的にもメカニズムが解明されてきました。

そんな素晴らしい運動の効果に、五感も一緒に大切にすることを加え、BHB運動として、子どもでも取り入れられように、保育士であるたかま先生と共同で考案しました。

是非、日常にBHB運動の要素を取り入れ、よりよい変化を体感していただければと思います。



BHB 運動とは、
花が美しく咲き誇るように、
人間の素晴らしい能力を開花
させる、「心と体」両方を安定させる
運動のメソッドです。



BHB運動で伸ばす心と体

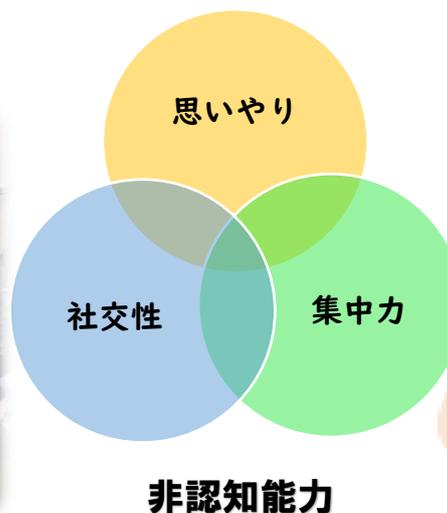
『基礎体力』

BHB 運動では、体の基礎となる、立つ・歩くために必要な要素を6個の項目の運動にまとめました。立つ・歩くために必要な筋力をつけることで、体温を維持し脳や体が動きやすい環境を作ります。

- ① 片足立ち→全身のバランス力(7歳で 30 秒を目指しましょう)
- ② つま先立ち→地面を蹴る力
- ③ ジャンプ→全身の筋力(連続して行うことで心肺機能も高まります)
- ④ 蹲踞そんきょ→足でバランスをとる力
- ⑤ 高這い→上半身と体幹の強化
- ⑥ 腕振り→肩・胸郭の連動性

『感情と非認知能力』

五感(眼、耳、鼻、口、皮膚)への刺激を積極的に行うことで、脳への刺激がより強まり、神経回路を増やすことができます。そして、感情表現が豊かになり、非認知能力が伸びます。



運動は脳にこんな良い影響を！

- ① BDNF(脳由来神経栄養因子)がつくられる。
→脳の神経細胞(ニューロン)や、脳に栄養を送る血管の形成を支えている因子。
- ②新しい神経回路がつながる。
→脳内の細胞と細胞をつなぐ回路が増えることで、体の動きや感情、思考などが伸びる。
- ③有酸素運動でストレス緩和！
→有酸素運動は副交感神経を活性化し、セロトニン分泌を増やしてストレスを緩和させ、穏やかで前向きな気持ちになる効果がある。

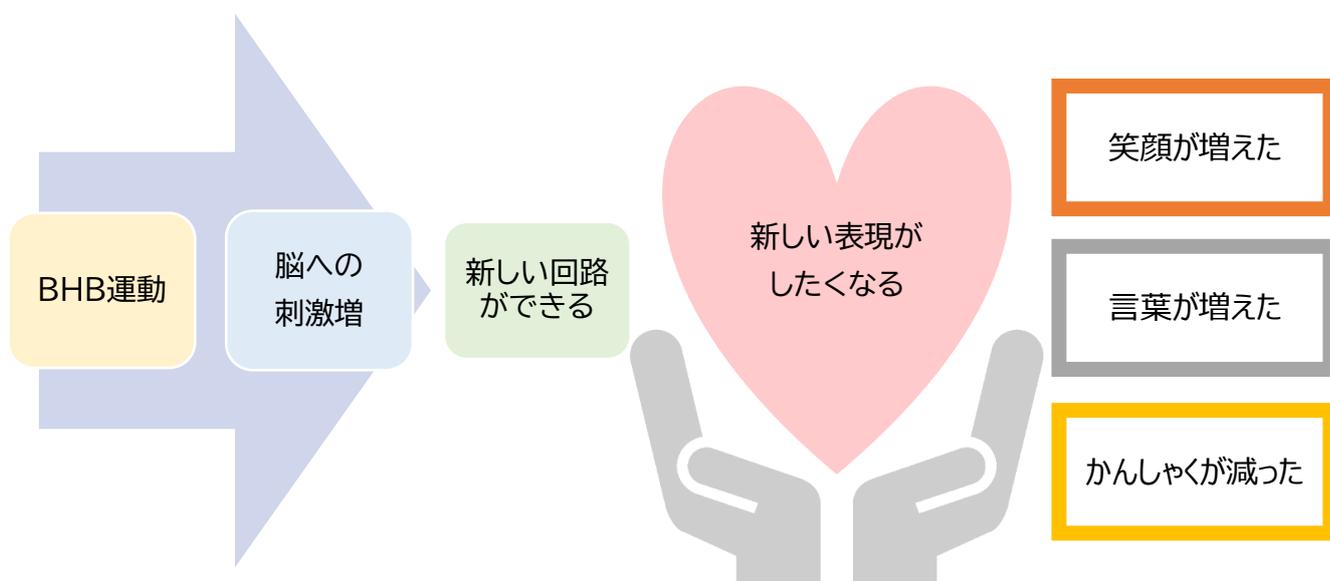
【事例】

【通学前の運動で ADHD の症状が減少】

2012年ミシガン州立大学 (MSU) とバーモント大学 (UV) による研究では、8歳から10歳の子どもたち (ADHD の子どもを含む) に、毎日通学前に20分間の有酸素運動 (ウォーキング) を行うと、リーディングと算数のテストで成績の改善がみられた。また、ADHD の子どもたちは、学校でも家でも注意不足・怒りっぽさ・他の子どもたちと仲良くなることの難しさ、といった ADHD の症状が減った。

【ADHD の運動後の変化】

・ブラジルのモジ・ダス・クルーゼス大学とサンパウロカトリック大学の合同研究では、ADHD の症状をもつ子どもが、5分間ランニング後に集中力や論理的思考力が問われるゲームをおこなったところ、運動をしなかったグループの子どもと比べ35%も良い結果をだした。



それを大人がしっかりと受け止めてあげる

BHB 運動 支援の 8 つのポイント

①子どもの興味を第一に。自由に表現できる環境を☆(主体性)

- ・子どもの主体性は全ての基本！
- ・子どもの興味を尊重し、「やりたい」を引き出すことで効果もグンと上がる。
→寄り道に付き合っただけあげる。



②五感をたっぷり使う

- ・屋外で運動すると脳を発達させる効果はグンとアップする。 →BHB 運動を！
- ・五感の刺激による効果
→感情があふれ、声や言葉が出る。
→感受性が高まり、感情表現も豊かに。
→感情のコントロールや共感する力が増す。

③いろんな感覚に対応できるように

- ・支援者が豊かな感情をもって表現すること。
(オーバーリアクションをする、擬音語をたくさん使う 等)
→パニックを起こしにくくなる。
→様々な感覚(味覚、触覚、聴覚 等)に対応ができるようになる。
- ・支援者自身も感覚刺激になる！
(原色の服を着る、ハイテンションで接する 等)



④支援者が本気で楽しむことが大事！

- ・支援者の姿は鏡！子どもたちも支援者につられて本気で楽しんじゃうと効果もアップ！

⑤スキンシップを大切に

- ・遊びのなかだけでなく、ハイタッチをしたり、手を繋いだり、抱っこをしたり、
いろんな場面で触れ合っていく。
→子どもの気持ちが落ち着き、思いやりの気持ちや協調性が育つ。
→なにより信頼関係に繋がる！



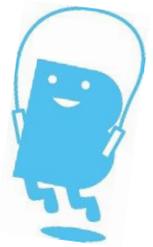
⑥普段あまりしない活動をたくさんする！新しいものを次々に取り入れる！

- 普段しない活動ほど刺激的！心と体にとっても良い影響がある。

⑦子どもの意表をついていく！

・支援者がふざけたりボケたりすること(意表をつくこと)で子どもたちは思いっきりツツコんでくれるようになる。

→自己表現に繋がり、いろんなことに積極的にチャレンジするようになる！



⑧「結果的に改善していた」が理想(土台から育てる)

・子どもたちの気になっているところを直接直そうとすると、難しいだけでなく根本的な改善にならない。阻止や注意をやめ、一緒に楽しんで問題行動を減らしていこう！

☆子どもたちにとことん向き合い寄り添い、一人ひとりの成長のチャンスを見逃さない！



【支援の具体例】

①「片足立ち」→かかし

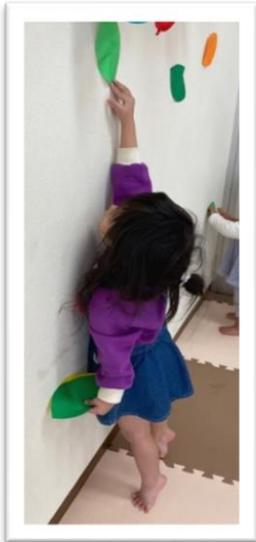


②「つま先立ち」→キリン



お〜ととと〜!

かかとをあげて〜腕をのぼすよ〜!



6つの運動



きりんさんみたい♪



こんなジャンプもあるよ〜!



高くジャンプ!!

③「ジャンプ」→カエル

④ ^{そんきょ}「踏踏」→お相撲さん



⑤「高這い」→クマ



お尻をあげて歩くよ！

⑥「腕振り」

→ぶんぶん



腕を振って元気に歩くよ～！



どすこ～い！！



おうちでやってみよう！

「さかなつり」



走る時もおもいきり腕を振るよ～～♪

☆キリンさんでマヨネーズ
とってきて! ☆



つま先立ちになって背伸びをするよ♪
ぐ~んとのびて~!



おうちで

やってみよう!

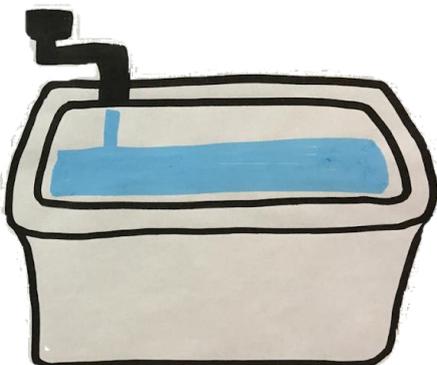


☆片足バトル☆



片足でゆらゆら~
まけないぞー! えい! えい!

☆今日はカエルさんで
お風呂に行こう! ☆



けるける♪

びよんびよ~ん
びよんびよ~ん

①「パネルシアター」

原色で塗られた様々な絵が音楽と一緒にたくさん動きます♪はっきりとした色はとても良い刺激になります♪



ほかにも！

②イラストや写真



信号は青！進め！

飛行機！びゅ～ん！！

③飾り付け



④先生のリアクション



先生が派手な髪型や服装でオーバーリアクションをすることで先生自身が感覚刺激に♪



おうちでやってみよう！

「絵の具が
よっきんきん」



五感 ②耳



①「ギターやその他の楽器」

ギター等様々な楽器の音を聴いたり演奏したりすることで、耳への心地良い刺激となります☆
ピアノではなく、普段あまり聴かないギターをメイン楽器にしていることも効果を倍増させています♪

ほかにも！

②擬音語

友達や先生が発する様々な擬音語を聞くことにより、心と体が整います☆



おみずを「ばしゃ！ばしゃ！ばしゃ！」



えのぐを「ぎゅ〜〜！！」



がお〜！



タコのスミを「ぶしゅ〜！ぶしゅ〜！」



おうちでやってみよう！

おうちでミニコンサート♪

音楽や歌

箱や段ボールなど様々なものを楽器にし、好きな曲をどんどん流して親子でミニコンサートを☆

①「擬音語」

擬音語を聞くだけでなく、自ら擬音語を発することにとても効果があります♪



すみをかけるよ！「ぶしゅ〜！」

③歌う



歌うって楽しい♪



ほかにも！

②ツッコむ

先生が遊びの中でわざとボケたり、意表をつくことを言ったりすることで、子どもたちは「ちがーう！！」「(指差して)あー！！」「おぼけでてるー！！！」と全力でツッコんでくれます☆
それが感覚刺激となることはもちろん、その積極性が表現力や様々な意欲へと繋がります☆



「おぼけでてる〜！！！」



おうちでやってみよう！

わざとボケてみる！

例えば…

- ☆「こんなところにおいしそうなおまんじゅうが」と言いながら子どものほっぺをつかんであむあむ食べる真似をする。
- ☆手から余裕ではみ出す物を片方の手の中に隠し、「ど〜っちだ??」と真面目にクイズを出してみる。子どもたちはきっと全力でツッコんでくれるはず！！

五感③鼻



①「アロマオイル」

部屋をいい匂いにしながら運動することで効果はアップ♪



ほかにも！

②柑橘系スプレー

果物のパネルシアターが出てきたら柑橘系のスプレーをぶしゅ～☆



じゃじゃ～ん♡



何のにおい～??くんくん?



レモンだ!「すっぱい～!!!」



おうちでやってみよう!

美味しい自然の匂いを たくさん嗅ごう♪

森に行ったり山に行ったり☆
自然の空気をたくさん吸って心も体もリフレッシュ♪
そこで運動もしたら更に効果はアップ!!



①「触れ合い」

大好きな大人や友達と触れ合って遊ぶことで愛情ホルモン(オキシトシン)が分泌されます。オキシトシンが出ると気持ちが落ち着き、脳が活性化されます。

そして何より信頼感に繋がります☆



電車をつなご〜♪

③ハイタッチ



手でタッチ!

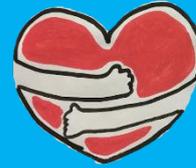


足でタッチ!

みんなで一緒に
すると楽しいね♡



五感⑤皮膚



ほかにも!

②手を繋ぐ



おうちでやってみよう!

「ぎっちらぎっちら
ふねこいで」



プラスで
取り入れよう☆

☆認知・学習面の
支援として☆

「ボディイメージ」

→じめんにべったんこ



頭をじめんにべったんこ～～！

「色の識別」

→いろいろひっこし



白はどこだ～？・・・

「あった！！白いTシャツ！」

「形の識別」→○△□



何がでてくるかな～？わくわく♡



体で形を表現♡さんかく～～♪

～おわりに～

私が過去に働かせていただいた保育園は良い保育園ばかりで方針も素晴らしかったのですが、保育園共通の職員配置により配慮すべき子に配慮ができない場面が多々ありました。「もっと職員がたくさんいれば・・・」と何度も思いました。

少しの配慮で輝くことができるのに、その機会を作ってあげられないことがとてももどかしかったのを強く覚えています。そこで、物理的にも心の面でも共に寄り添っていける「児童発達支援事業所 タコさんのおうち」を作り、そこで BHB 運動教室をスタートしました。

子どもたちは自分を受け止めてもらうことで自分を思いきり表現できるようになります。

自分を思いきり表現できる子は自分の人生を自分で切り開いていける子に育っていきます。

「やらされる」ではなく、「自分から思いきり楽しむ！・・・いや、楽しんでしまう！体が勝手に動いちゃう！」そんな風に、どの子も自分をおもいっきり出して、おもいっきり最高の笑顔になれる、そんな居場所が BHB 運動教室になったら最幸です☆



たかま





戸田恵理子（とだえりこ）

BHB 運動協会 理事長

理学療法士

病院で働く中で予防の必要性を感じ、0歳からの予防についての啓蒙活動を行う。子どもたちが楽しみながら取り組める療法としてBHB運動を考案。姿勢指導など体に特化したものだけでなく、心の成長も大切にしたりハビリ指導をしている。

石川孝昌（いしかわたかまさ）

BHB 運動協会 副理事長

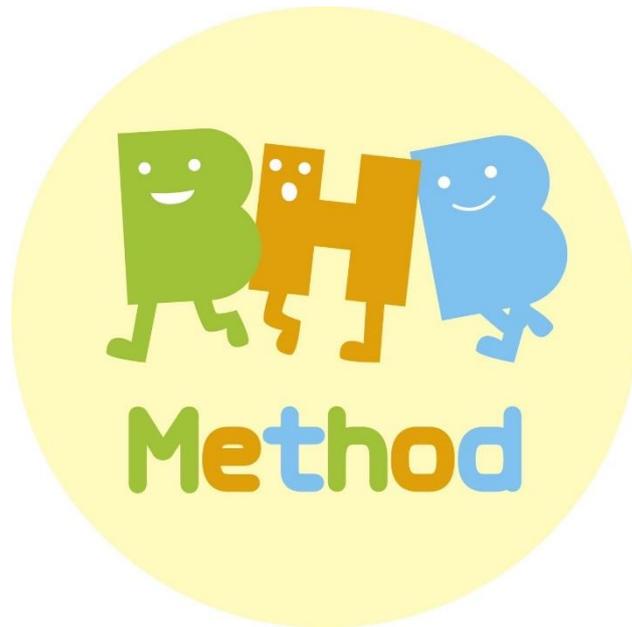
児童発達支援事業所 タコさんのおうち
施設長
保育士

キッズスポーツインストラクター、保育士としての10年間の経験を活かし、理学療法士と共に業界初となる子どものこころとからだを育てる「BHB 運動」を開発。あそびのうたの全国大会に2年連続出場。NHK パパママフェスティバル出演。

YouTube チャンネルにて自身が作詞作曲した動画を公開している。



たかまチャンネル



団体名 **BHB 運動協会**

住所 **愛知県岩倉市 2 丁目**

E-mail bhbexercise@gmail.com

団体 HP <https://bhbkodomo.jimdofree.com>

協力団体 **特定非営利活動法人ひだまりの丘**

<https://hidamari-oka.org/>



編集：谷川未左子