



「しっかり座る力」が学びのエネルギーを生み出す

こぼし教室では、毎回の活動のはじめに短い全身運動(粗大運動)を取り入れています。これは単なる準備運動ではなく、「学習モード」へのスイッチを入れるための大切なステップです。

身体が安定すると、心も安定します



身体が不安定な状態

エネルギーの80%が「姿勢を保つこと」に使われ、学習や感情のコントロールに使えるエネルギーはわずか20%。

【結果】脳が疲れやすく、イライラやパニックが起こりやすい。

身体が安定した状態

姿勢維持が自動化され、80%のエネルギーを「集中・感情の安定」に使える。

【結果】落ち着いて学びに向かえる。

気持ちに余裕が生まれ、トラブル等が減少する

「座る力」は学びの土台

しっかり座っていただけるということは、重力に負けずに身体を支える力が育っている証です。この力が育つと、脳は「姿勢を保つ」ために使っていたエネルギーを「考える」「感じる」「集中する」ために使えるようになります。

つまり、「座る力」=「学ぶ力」なのです。こぶし教室では、授業の最初の全身運動で、体や感覚に働きかけて「しっかり座る」ための身体の芯を育てています。

「姿勢の土台」が学びと心を支える



【感覚の土台が安定しているとき】

左の積み木のように、下から順にしっかり積み上がっています。

- 基本となる感覚系(触覚・固有受容覚・前庭覚・視覚・聴覚)が安定。
- その上にボディイメージ・姿勢・運動の組み立てが形成。
- 最上段に学習・コミュニケーションが自然に育つ。つまり感覚の安定が「学びの安定」につながるのです。

【感覚の土台が不安定なとき】

右の積み木のように、下のブロックがぐらぐらしていると、上の「学習・集中」「コミュニケーション」が崩れてしまいます。これは「やる気」や「性格」の問題ではなく、身体感覚がまだ成長中であるサインです。こぶし教室では、身体感覚に着目して、指導しています。

お知らせ

お子様を通じて、個別面談の日時決定のお知らせを配布しましたのでご確認ください。