



定義：動きの流れを止めずに、ある動作から違う動作に素早く切り替え、更にはからだの一部の動きを、事前の動きの訓練なく、同時にまたは短時間で他の動きに複合化する。

結果：スポーツ：次々に起こる様々な課題に素早く対応できる。一連の動きが速くなる。

学 校：テストにおいて、1つの問題から次の問題への切替えが速くなる。

仕 事：仕事中に電話がかかってきても問題なく切り替えることができる。

スポーツ：スポーツのパフォーマンス中に、難しい動作も難なく行える。

学 校：学習した内容を、より早く思い出すことができる。

仕 事：議論での物事の関係性をより早く理解することができる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ 色の違うエドゥ各人 2 個
- ・ 6m のマーキングライン 2 本
- ・ 4 色のカラーカード

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ ・ 論理的スイッチ ・ 感覚スイッチ ・ データスイッチ ・ 目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ	参加者を半円に	5 分
クロスウォーク-速いまたはゆっくりの横の動き（グループに応じて）、お手本と指示を行う。 ①歩きながら腿、踵、側方、前方、後方、+α = 全て対角での手足の動き ②歩きながら①行い、全て同側の動きも加える ③口頭、色、数字などで指示を変化させる ※α は前日行っているのもう一つ動きを自分で付け足す 目標：前のセッションの反復と次のメインの準備	P. 83 参加者を半円に	5 分
メイン クロスウォーク-速いまたはゆっくりの横の動き（グループに応じて）、お手本と指示を行う。 参加者に、新しい動きをコマンドする。 ① 新しい 4 動作を手足を使い指示 ② 品物、数、色で指示する。（聴覚を意識） ③ 4動作に動きを追加する ④ しゃべらずトレーナーの指、カラーカード（視覚を意識） 目標：動きを停止させずに、口頭、視覚的サインで素早い動きのチェンジを行う。		10 分

- ボールを高く投げながらの方向転換

両手にエドゥを持ち、トレーナーはカラーカードで進む方向を指示
カードが出た瞬間にエドゥを高く投げ、方向転換
バリエーション

- ①進行方向、投げる動きを真似してもらう
- ②数、物の名前前で方向を指示
- ③体の部位に触れ方向を指示（口、鼻、首、上半身など）

※エドゥの投げる指示も変化（右だけ、左だけ、両方など）
目標： コマンドとその変換の違いを認知する。

異なる 2 種のボ
ールで全員トレ
ーナーの方を向
く。
壁から 5 m の 間
隔をあけ、
2m 間 隔 に 立
つ。

10 分

方向転換指示ゲーム

3 人でチームを作り、内 2 名は背中合わせに閉眼で立つ。
残り 1 名は、2 名が閉眼で直線に歩いている状態の肩を叩
いて 2 名の方向を指示する。1 叩きは 90°、2 度叩きは
180° の方向転換。 右肩：右回り左肩：左回り 重要事項：
手を前に出し、壁にしてゆっくりと歩く！
2 分 間 隔 で 交 代 障 害 物、 他 の チ ャーム に 当 た ら な い よ う に

目標： 緊張をほぐす。素早い方向転換。

室内で

10 分

ボールダンス ソロ

- ①左右の口頭指示をし、指示された手で取る
- ②手の指示をされたら同側の手足を前に出しながら取る
- ③手の指示で対角の手足を前に出しながら取る
- ④脚の指示で手は対角を使用
- ⑤エドゥ受け手を 1, 2 でコマンド(1=左、2=右)
- ⑥エドゥの受け手を数字でコマンド(偶数=左、奇数=右)
- ⑦エドゥの受け手を音韻でコマンド(母音=左、子音=右)

目標： 論理的コマンドにより即座に左右、上下脳半球への
コマンドを円滑に行う

P. 83 10 分

半円形になり、
1 人 2 個エドゥ
を持つ。

前後へのラインジャンプ

スタート位置は毎回左右変え、足も変える

P. 92 5 分

- ①左/右/両足一右/左/両足 足のクロスなし
- ②左/右/両足一右/左/両足 ⇒ 右/左/両足一左/右/両足
繰り返し
- ③自分で数字を絶えず数えながら (2. 4. 6. 8. 10. 12. 14...)
- ④自分で絶えずアルファベットを言いながら

目標： 脳前野の脳半球の一方が支配する動作から両半球が支配する動
作への変換を素早く行う。

P. 88

6m 長のライン
2本

クーリングダウン

5 分

- メガネ
- つかむ人
- くっついている人

目標： 獲得した新しい能力の統合

参加者を半円にす
る

ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース：第 3セッション



主題：動きのチェンジと動きの複合化

定義：動きの流れを止めずに、ある動作から違う動作に素早く切り替え、更にはからだの一部の動きを、事前の動きの訓練なく、同時にまたは短時間で他の動きに複合化する。

結果：スポーツ：次々にくるさまざまな課題に素早く対応できる。一連の動きが速くなる。

学 校：テストにおいて、1 つの問題から次の問題への切替えが速くなる。

仕 事：仕事中に電話がかかってきても問題なく切り替えることができる。

スポーツ：スポーツのパフォーマンス中に、難しい動作も難なく行える。

学 校：学習した内容を、より早く思い出すことができる。

仕 事：議論での物事の関係性をより早く理解することができる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ 色の違うエドゥ各人 2 個
- ・ 6m のマーキングライン 2 本
- ・ 4 色のカラーカード

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・ 論理的スイッチ ・ 耳つねり ・ かかと押し ・ 目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ	参加者を半円に	5 分
8 の字歩行でのボールつき バリエーション：内側、外側でボールをつく。 目標：右、左脳半球の切換え	P. 89 各人ジムボール 1 個とマーカーク ード 2 個	5 分
メイン 8 の字歩行でのボールつき 前進/後退、内側/外側に 8 の字で歩きながらボールをつく。 トレーナーの名前、数、色のコマンドで変化させる。 ①指、またはカラーカードでのコマンド 視覚優先 ②つく手、つく方向の指示 ③トレーナーの指、カラーカードでコマンドする。 目標：動きを停止させずに、口頭、視覚的サインで素早い動きのチェンジを行う。	カラーカード	10 分

<p>ボールダンス 指導者の指示、一人で行う</p> <p>①左右の指示をし、指示の手で投げ、対角の足を前方に ②左右の指示をし、指示の足を後方に下げ反対の手で投げ ③左右の足を前後どちらに出すか指示、その反対で投げ ④ボールの受け手を数字で指示（偶数＝左、奇数＝右） ⑤ボールの受け手を計算値し合計の数で指示（偶数＝左、奇数＝右） ⑥ボールの受け手を色でコマンド（明色＝右、暗色＝左）</p> <p>目標：論理的コマンドにより即座に左右、上下脳半球へのコマンドを円滑に行う。</p>	P. 90	10 分	異なる2種のボールで全員トレーナーの方を向いて立つ
<p>トンネルゲーム</p> <p>参加者を2チームにわけ、各グループ全員が接近して土手のようにひざまずくと、トンネル状になる。一番端の人がトンネルにボールを転がし、一方の端の人がボールを受けて一方の端に走りボールを転がす。どちらのグループが速いかを競う。</p> <p>目標：緊張をほぐす</p>		5 分	室内
<p>パラレルボール</p> <p>①平行に投げ、平行に受ける。 ②平行に投げ、クロスして受ける、真っすぐ投げ手を平行に戻して受ける。 ③②を連続で行い、交互に左右の手を入れ替える バリエーション ④手のひらを下向きにしてクロスで取る。 ⑤手のひらを下向きにして、③を行う ⑥手のひらを片方は下、片方は上で③を行う。 ⑦種類の違うボールで行う。</p> <p>目標：視角的に平行であっても、脳半球は対角に働く必要がある。認知と体の動きは一度目には交差するが、二度目は行われなくなる。</p>	P. 91	10 分	半円形になり、1人2個ビーンバッグ（エドゥ）を持つ。
<p>前後へのラインジャンプ スタート位置は左右行う</p> <p>①ラインの右に立ち、左/右/両足一右/左/両足 クロスなし繰り返し ②ラインの左に立ち 左/右/両足一右/左/両足 クロスの繰り返し ③数字を数えながら（3. 6. 9. 12. 15. 18. 21. 24…など） ④アルファベットを言いながら ⑤①、②のバックを行う</p> <p>目標：脳前野の脳半球の一方が支配する動作から両半球が支配する動作への変換を素早く行う。</p>	P. 81	5-10 分	6m 長のライン 2本
<p>クーリングダウン</p> <p>-メガネ -つかむ人 -くっついている人</p> <p>目標：獲得した新しい能力の統合</p>		5 分	参加者を半円にする。



定義：動きの流れを止めずに、動作を複合化し、事前の動きの訓練なく、同時にまたは短時間で他の動きに複合化する。

結果：スポーツ：スポーツ中、困難な動きが円滑に遂行できる。

学 校：習得した知識をより素早く呼び戻すことができる。

仕 事：議論中の内容の関係性が、より早く理解できる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ 色の違うエドゥ各人 2 個
- ・ 6m マーキングライン 2 本
- ・ マーカーコーン 2 個
- ・ 各人ジムボール一個
- ・ 各人シフォン一個
- ・ フリスビー 1 枚

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・ 論理的スイッチ ・ 感覚スイッチ ・ ターゲット 目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ	参加者を半円に	5 分
横の 8 の字歩行でのボールつき <p>各手にボールを持ち、リズムや高さの違うドリブルをする</p> バリエーション <ol style="list-style-type: none"> ①リズムに変化を付ける ②一方を低く、他方を高く上げる。 ③ ボールを 2 つにしそれぞれの指示をする 目標：左右の脳半球間の変換を行う。	P. 89 各人ジムボール 1 個とマーカーコーン 2 個	5 分
メイン <p>1. ボールダンス ペア</p> <ol style="list-style-type: none"> ①投げ手のコマンド ⇒ 右で投げる = 右で受け左足を前に ②同様に、脚を後方に ③同様に、口頭指示で逆の手で取る ④同様に、色のバリエーションの指示を追加 (青色ボールで右投げ = 右で受け、左足を前 赤色ボールを左投げ = 右で受け、左足を前など) 目標：論理的指示を受けて即座に左右、上下の脳半球の協調を行う	P. 90 2 チームで、5 m をあけて対面色の違うエドゥ 3 個を各 チームが持つ。	10 分

2. ボールとシフォンの組み合わせ	P. 93	10 分
<p>片手でジムボールをつつか投げ上げて、もう一方でシフォンを振る。</p> <p>バリエーション</p> <p>①振りの後方、円に回す、左右に振るなど動かし方を変える</p> <p>②口頭のコマンド（1＝ドリブルと回す；2＝ドリブルと後方；3＝高く投げて左右など）</p> <p>③数字、色、文字などで指示</p> <p>目標：代償動作なしに両腕の異なる動きが行われる。</p>	各人ジムボールと1個とシフォン1枚	
フリスビーゲーム		5 分
<p>参加者を2チームにわけ、各グループはフリスビーを自分のチームでキープする。接触は禁止。</p> <p>目標：緊張をほぐす</p>	室内でフリスビー1枚	
3. パラレルボール	P. 91	10 分
<p>①平行に投げ、クロスして受け、クロスして、平行に受ける。上手は毎回変える。</p> <p>バリエーション</p> <p>②平行に投げ、猫手でとる</p> <p>③手の向きを片方は下、片方は上で平行 ⇒ クロス</p> <p>④種類の違うボールで行う。</p> <p>目標：視角的に平行であっても、脳半球は対角に働く必要がある。認知と体の動きは一度目には交差するが、二度目は行われなくなる。</p>	半円形になり、1人2個エドゥを持つ	
前後へのラインジャンプ	P. 95	5 分
<p>①左/右/両足ー右/左/両足 クロス無し</p> <p>②左/右/両足ー左/右/両足 ミックス</p> <p>③①②の足で数字を数えながら、アルファベットを言いながら</p> <p>④数字とアルファベットを交互に</p> <p>目標：脳前野の脳半球の一方が支配する動作から両半球が支配する動作への変換を素早く行う。</p>	6m のライン2本	
クーリングダウン		5 分
<p>-つかむ人</p> <p>-くっついている人</p> <p>-おでこタッチ</p> <p>目標：獲得した新しい能力の統合</p>	参加者を半円にする	



定義：動きの流れを止めずに、動作を複合化し、事前の動きの訓練なく、同時にまたは短時間で他の動きに複合化する。

結果：スポーツ：スポーツ中、困難な動きが円滑に遂行できる。

学 校：習得した知識をより素早く呼び戻すことができる。

仕 事：議論中の内容の関係性が、より早く理解できる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ 色の違うエドゥ各人 2 個
- ・ 6m のマーキングライン 2 本
- ・ マーカーコーン 2 個
- ・ 変形ボール 2 個
- ・ 各人ジムボール 1 個

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・ 感覚スイッチ ・ かかと押し ・ ターゲット ・ <p>目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ</p>	参加者を半円に	5 分
チェイスボール ペア ペアで一人がボールをついてもう一人は影のように真似る。 バリエーション ①つく高さ・つくリズム（2回左で1回右など） ②前進・後退、左右に進む ③回転 左右、90 度、180 度、360 度 ※できるだけ素早く変化に対応する 目標：左右の脳半球間の変換を行う。	各人ジムボール 1 個	5 分
メイン 前後へのラインジャンプ スタート位置と足を左右で変更する ①左/右/両足⇒右/左/両足 クロス無し ②左/右/両足⇒右クロス/左クロス/両足 ミックス ③同様にステップごとに 2-4-6-8…と数えながら（または、3-6- 9-12…） ④ジムボールを継続してトスしながら ⑤着地した側の大腿を叩きながら 目標：脳前野の脳半球の一方が支配する動作から両半球が支配する動作への返還を素早く行う。	P. 88、 P. 95 6m のライン 2 本 各人ジムボール 1 個	10 分

<p>パラレルボール</p>	<p>①平行に投げ、クロスして受け、クロスして投げ。平行に受ける。 上手は毎回変える。</p>	P. 91	10 分
<p>バリエーション ②両手を下に向けて ③腕を片方は下、片方は上で行う。 ④種類の違うボールで行う。</p>	<p>各人ジムボールと 1 個とビーンバ ッグ1個</p>		
<p>目標：視角的に平行であっても、脳半球は対角に働く必要がある。認知と体の動きは一度目には交差するが、二度目は行われなくなる。</p>			
<p>変形ボールのハプニングゲーム</p>	<p>参加者を2チームにわけ、各グループは変形ボールを自分の チームでパスしながらキープする。接触は禁止。</p>		5 分
<p>目標：緊張をほぐす</p>	<p>室内でミニラグビーボール 1 個とアトムボール1個</p>		
<p>回転ボールダンス</p>	<p>コマンドで右・左にボールを投げる。受け手は投げ手に背を向けて立ち、左・右と指示された肩から向き直り、その方の手で受け取る。</p>	P. 91	10 分
<p>バリエーション ①指示された逆側の腕で受け取る。 ②指示された逆の肩から回る。 ③数字、色、単語の指示で回る（偶数＝右）。</p>	<p>ペアでエドゥ 1 個 5m 離れて立つ</p>		
<p>目標：時間的ロスなしに、方向感覚、回転後の反応能力を向上。</p>			
<p>前後へのラインジャンプ 後ろ向きで進む</p>	<p>①左/右/両足一左/右/両足 ミックス （反対も行う） ②左/右/両足一右/左/両足 全てクロス（反対も行う） ③同様に、50 音を言いながら ④同様に、アルファベットを言いながら ⑤着地と反対の足を叩く</p>		5-10 分
<p>目標：脳前野の脳半球の一方が支配する動作から両半球が支配する動作への変換を素早く行う。</p>	<p>6m のライン 2 本</p>		
<p>クーリングダウン</p>	<p>-首のブランコ -つかむ人 -くっついている人</p>		5 分
<p>目標：獲得した新しい能力の統合</p>	<p>参加者を半円に</p>		

ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース： 第6セッション

主題：回旋運動による動きの円滑化



定義：動きの流れを止めずに、新たな追加の動作を複合化し、スピードを落とさず前進または一部の高速での回旋運動を行う。

結果：スポーツ：停止側を突然動かしても、動きがスローダウンしたり、短時間停止したりしなくなる。

学 校：数学の文章問題の理解と回答が速くなる。

仕 事：会話中のディクテーションが容易になる。

スポーツ：素早い回転運動に簡単に対応できる。

学 校：問題の回答を見つけることが容易になる。

仕 事：キャリアのパスや必要な変革がより簡単に見つかる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ 色の違うビーンバッグ（エドゥ）各人 2 個
- ・ 6m のマーキングライン 2 本
- ・ 各人シフォン 1 枚
- ・ 各人ジムボール一個
- ・ ソフトボール 1 個

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ		5 分
<ul style="list-style-type: none"> ・ めまいタッチ ・ 手を上げる人 ・ めがね <p>目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ</p>	参加者を半円に	
ボールの投げ回り	P. 95	5 分
<p>ボールをトスし、90° 回転して両手で受ける。 ボールをトスし、180° 回転して両手で受ける。</p> <p>バリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> - トスの高さを変える。 - 片手でのトスとキャッチ（手を変える。） <p>目標：メインへの導入</p>	各人ジムボール 1 個	
メイン	P. 91	10 分
<p>回転ボールダンス</p> <p>コマンドで右・左にボールを投げる。受け手は投げ手に背を向け</p> <p>の方の手または逆の手で受け取りその逆の足を動かす（前方、後方、側方）。</p> <p>目標：時間的ロスなく、方向感覚、回転後の反応能力を向上。</p>	ペアで 2 個のエ離れて立つ	

パラレルボール	P. 93	10 分
①トスしたエドゥの周りを外から内に手を回転させる ②同様に、内から外 ③同様に、時計回り ④同様に、反時計回り バリエーション ⑤手を下向けにして ⑥異なるボールを使用する（ジムボール）。	各人 ビーン バッグ2個、 シフォンを準備	
目標：視角的に平行であっても、脳半球は対角に働く必要があり、回転ではミラーイメージで動く。		
大きなソフトボールゲーム		5 分
参加者を2チームにわけ、各グループはソフトボールを自分のチームでキープする。パスは、床に接地すること。	室内でソフトボール大 2 個	
目標：緊張をほぐす		
ボールのコンビネーションスロー	P. 97	10 分
エドゥを片手でトスし受ける。（同じリズムを守る）もう一方では、ジムボールを不規則にトスする。同様に、ジムボールをトスしたら回転を加える。 （1 = 90° 左回転、2 = 90° 右回転） バリエーション ①ジムボールをリズムで、エドゥを不定期にトスする。 ②ジムボールはリズムについて、エドゥを不定期に	室内で ペアで ジムボール、 エドゥ 各 1 個	
目標：不規則な投げ/受け+回転運動でも、連続的な動きは止まらない。		
ペアで対面しての前後へのラインジャンプ	P. 99	5 -10 分
①左/右/両足—左/右/両足 ミックス（反対も行う） ②左/右/両足—右/左/両足 全てクロス（反対も行う） ③一人でオーバーボールを常に投げながら①②をする ④ペアで対面してジャンプし、相互にボールを投げながら足の動きを①②で行う（ペアのポジションを入れ替える）	ペアでオーバーボール1個、6mのライン ライン2本を3m離して	
目標：脳前野の脳半球の一方が支配する動作から、両半球が支配する動作への変換を素早く行う。		
クーリングダウン		5 分
-耳をつかむ人 -腹式呼吸 -想像の X	参加者を半円にする	
目標：獲得した新しい能力の統合		

ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース： 第7セッション

主題：水平運動による動きの円滑化



定義：動きの流れを止めずに、新たな追加の動作を複合化し、さらにその途中でからだの前方、後方で対方向に動かす。

結果：スポーツ：停止側を突然動かしても、動きが遅延したり、短時間停止したりしなくなる。体の中心を超えた動きを、動きを止めずに行える。

学 校：数学の文章問題の理解と回答が速くなる。脳領域の異なる課題への変化が可能となり、学習が継続できる。

仕 事：会話中のディクテーションが容易になる。日常の課題の変換速度が高まる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ 色の違うエドゥ 各人 2 個
- ・ バドミントンラケット 各人 1
- ・ ジムボールとソフトボール 小各人 1 個
- ・ シフォン 各人 1 枚
- ・ オーバーボール 大 1 個

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ		5 分
<ul style="list-style-type: none"> ・ 耳をつねる人 ・ 首のブランコ ・ 手を上げる人 ・ 	参加者を半円に	
目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ		
ボールでの回転		5 分
<ul style="list-style-type: none"> ①ボールをトスし、90° 回転して両手で受ける。 ②ボールをトスし、180° 回転して両手で受ける。 	各人エドゥ 2 個	
目標：メインへの導入		
メイン		10分
シフォンの渦巻きソフト	P. 97	
片手でシフォンを横、円状、前後などに絶えず振りながら、もう一方の手でエドゥを自分のタイミングでトスする。	各人シフォン 1 枚、ビンバッグ 1 個、ジムボール 1 個	
<ul style="list-style-type: none"> ・ バリエーション ①歩きながら ②自分のタイミングでジムボールをつきながら ③こちらの指示に合わせてエドゥを投げる ④数字の指示で動きを変化させながらなど 		
例：絶えずドリブル 1=シフォンを横 2、=シフォン縦 3=シフォン円 4=シフォン△など		
目標：時間的ロスなしに、方向感覚、回転後の反応能力を向上。		

<p>ボールつきとバドミントンラケットのコンビネーション</p> <p>①ジムボールを不規則についたり、トスしたり ②エドゥをラケットで常にトスする。 ③ラケットでつくボールの高さを変化させる。 ④口頭の指示でジムボールを投げるか、バウンドさせるか指示 目標：不規則な投げ/受け+回転運動でも、連続的な動きは止まらない。同時に異なるボールと体との距離を補正する。</p>	P. 98	10 分
<p>大きなソフトボールゲーム</p> <p>参加者を2チームにわけ、各グループはオーバーボールを自分のチームでキープする。利き腕は背中に付けて、使ってはいけない。パス数を数える。怪我防止のため接触は禁止。 目標：緊張をほぐす</p>	<p>各人エドゥ 1 個、 ソフトボール小 1 個、 バドミントンラケット 1本、 ジムボール 1 個</p> <p>各チームオーバーボール 1 個</p>	5 分
<p>手足の振り子 顔、体は固定し代償動作に注意！</p> <p>①片手を肩の高さまで側方に伸ばし、反対の肩の前に水平交差する。(左右の手を行い、体の前後方に動かす) ②足の動きを①と同じように 4 パターン行う ③手と足を組み合わせた動きを行う 1、左手、左足を左に広げ、体の前方を横切るように振る 2、1の右側を行う 3、左手と右足を 1 と同じように前方で横切る 4、3の反対側 5、左手を開き、左足を右足の前でクロスから始め、左手は体の前方横切り、左足は左側へ開く 6、5の反対を行う 7、左手を左に広げ、右足を左足の前にクロスから始め、左手は体の前方に横切り、右足は右側へ開く 8、7の反対を行う ・動きを説明し数字で指示 ⇒ 数字以外で指示 目標：動きが止まらずに体の中心、前方、後方を横切る運動を変化させる。同時に脳のすべての領域が活動する。</p>	P. 93	10 分
<p>エドゥを使用し手足の振り子</p> <p>①一つ前の③の 1~8 でエドゥを広げた側の手で持ち、反対側の肩の前で投げ、空いている反対の手で取る ②両手でエドゥを持ち 1~8 動きを覚えたら数字で指示 例：左手と左足を広げクロス、左手は右肩の前でエドゥを投げ、右手のエドゥを受け取り、右手は落ちてくるエドゥを取る ③時間、参加者の様子を見て②の足を後方にもクロス 目標：左右の脳の切り換えと協調、中心線を超えた代償のない動き</p>	P. 93	10 分
<p>クーリングダウン</p> <p>-腹式呼吸 -感覚スイッチ -おでこタッチ 目標：獲得した新しい能力の統合</p>	<p>参加者を半円にする。</p>	5 分

ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース：第8セッション

主題：エンドポジションへの目の追跡運動



定義：水平、垂直、斜方への円滑な動きと時計の文字盤の 12 のポジションが活性化する。

結果：スポーツ：ボールの追跡が容易になり、代償動作が無くなる。

学 校：読み書き能力の向上

仕 事：キーボードでの入力が速くなる。

スポーツ：目のエンドポジションの不活性から起こる代償動作が無くなる。

学 校：認知機能の明確な向上

仕 事：視覚認知機能と集中力の向上

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ ジムボール各人 1 個
- ・ ソフトボール各人 1 個
- ・ レーザーポインター 1 個

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ		5 分
<ul style="list-style-type: none"> ・ 論理的スイッチを異なる目のポジションで ・ 感覚スイッチを異なる目のポジションで ・ データスイッチを異なる目のポジションで 目標：次の課題のための全ての機能、脳機能のウォーミングアップ	参加者を半円に	
サークルでのスイング		5 分
ジムボールを右手で左の相手に投げ、相手は左手で受ける。右手に持ち替えて、同じように左の人に投げる。目を動かしても頭を動かさない。	全員が2m間隔で円状になる 5つのジムボールを使用	
目標：前のセッションの繰り返しとメインへの導入		
メイン		5 分
目のエンドポジションのコマンドでの動き 自由に歩き、時計に合わせてエンドポジションまで動かす	P. 104 室内にて	
①目を指示された時間の方向に目を動かす ②時計を45度傾けた状態で ③時計を裏側で見た状態で		
目標：継続的に動き、論理的脳機能を活性化させながら目のエンドポジションを確保する。		
二桁数字によるコマンドによる動き (1桁目：動きの方向+2桁目：目のポジション)	P. 104	10 分
前進= 1 右への歩行= 2 左への歩行= 3 後進= 4 上を見る= 1、右上を見る= 2、左上を見る= 3、右を見る= 4、 下を見る= 5、右下を見る= 6、左を見る= 7、左下を見る= 8 ・段階的に数字の条件を増やす、変化させていく	室内にて	
目標：継続的に動き、論理的脳機能を活性化させながら目のエンドポジションを確保する。		

リレー競走	5 分
2 チームに分けて対面して立つ。 ボールを右側の人に次々に背の中側から渡してゆく。 最後の人は前から左の人にわたす。	ジムボール 2 個
目標：緊張をほぐす	
垂直の目の動き	P. 105 10 分
頭を動かさず、目のみで自分が投げたボールを追う。次に左に頭を傾かせたまま、右に頭を傾かせたまま行う	
<ul style="list-style-type: none"> ①頭を正面にし、真上に投げて、一度バウンドさせてから取る ②2人組になり、肩と肩を横向きでつけ半円を描くように上からパートナーにボールを渡す。 もう一つのペアは顔や体が動いてないか、チェックする 	各人ソフトボール 1 個
目標：視線のジャンプなしに常に動く物体を視線でとらえる。	
水平の目の動き	P. 105 8 分
2 グループで 2 列になり対面する。トレーナーが列の間に転がしたボールを目だけで追い数える。	
<ul style="list-style-type: none"> ①膝まずいて ②お腹をつけ、腕に頭をつけるか顎を引く。 ③ラインの距離を変える。 ④計算などの認知機能を加える 	ジムボール全て
目標：視線のジャンプなしに常に動く物体を視線でとらえる。	
斜方の目の動き	P. 102 7 分
全員で壁に面して立ち、壁に映し出されたレーザーポインターのポイントを目だけで追う。	レーザーポインター
※参加者の立ち位置を変える、追いながら認知課題を行う、手足などの課題でも構わない	
目標：視線のジャンプなしに常に動く物体を眼球でとらえる。	
クーリングダウン	5 分
<ul style="list-style-type: none"> -つかむ人 -おでこタッチ -くっついている人 目標：獲得した新しい能力の統合 	参加者を半円にする



ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース：第9セッション

主題：目の追跡運動と視野の強化



定義：水平、垂直、斜方への円滑な動き。視野の拡大と空間認知

結果：スポーツ：ボールの追跡が容易になり、代償動作が無くなる。

学 校：読み書き能力の向上

仕 事：キーボードでの入力が速くなる。

スポーツ：空間認識と方向性の向上

学 校：教師が教室のどこにいても、授業中の複数の情報を受けられる。

仕 事：視覚認知機能と集中力の向上

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ オーバーボール 6 個
- ・ マーカーコーン 50 個

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ		5 分
<ul style="list-style-type: none"> ・ データスイッチ ・ めまいタッチ ・ めがね 目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ	参加者を半円に	
目の追従運動をともなった対運動	P.104	5 分
<ul style="list-style-type: none"> ① 太腿を対角の手でタッチし 目は左右に動かす ② 踵を対角でタッチし 目は上・下に動かす ③ 左右に手足の対角を伸ばし 目は斜方向に左上から右下 ④ 前方向に歩行のように対角の手足 目は右上から左下 目標：前のセッションの繰り返しとメインへの導入	室内で	
メイン		10 分
サークル状のボールの動き オーバーボールをできる限り早くパスし色と使用して良い手の指示を行う。参加者は、前方に顔を固定し、目だけでボールを追う。トレーナーは、方向の 変換を指示する。 バリエーション <ul style="list-style-type: none"> ① サークルの人数の変更 ② 上を向いて 下のエンドポジションを使用 ③ 顎を胸に付けて 上のエンドポジションを使用 ④ 首をかしげて 左右のエンドポジション使用 ⑤ ボールの色に方向を決め、合図で左右の回す方向を変える 目標：継続的に動き、論理的脳機能を活性させながら目のエンドポジションを確保する。	サークル状に オーバーボール	

視野の測定	5分
<p>3人グループで1名がライン上で真っ直ぐ前を見る。 2名は、1m後ろの左右1m離れたところから、前にゆっくりと歩く。 ライン上に立つ1名の視野に2名が入った場所で2名は止まる。 つま先からの距離を測る。</p>	室内にて
目標：視野の範囲を測定する。	
ガーディアンエンジェルゲーム	P. 106 10-15分
<p>ペアの1名は閉眼で室内を動く。もう一名は、守護神となり追突の危険がする時にだけ介入する。最後には閉眼していた方が、室内をどのように歩いていたかを発表する。</p> <p>①スタート時にどこにいるか、何が下にあるか記憶する ②出来るだけ障害物に当たらないように操作する（どこにいるかわかるので） ③出来るだけ細かく、どこにいるか、どう歩いたか、何が周辺にあるか説明</p>	室内にて マーカーコーンなどを配置する
目標：空間認知、室内の領域を記憶する	
目の追跡運動のボールゲーム 顔固定	10分
<p>円状になり番号を割りあてる。割りあてた番号順に、ボールをパスしてゆく。投げ手は、受け手が投げる人を番号で指示する。</p> <p>バリエーション： ①色の違うボールを複数使用。割りあてた番号は変える ②歩きながら行う</p>	色違いのオーバーボール
目標：目のエンドポジションに関係なく、目標物と空間を認知する。	
視野の測定	5分
<p>3人グループで1名がライン上で真っ直ぐ前を見る。 2名は、1m後ろの左右1m離れたところから、前にゆっくりと歩く。 ライン上に立つ1名の視野に2名が入った場所で2名は止まる。 つま先からの距離を測る。</p>	室内にて
目標：視野の範囲を測定する。	
クーリングダウン	5分
<p>-腹式呼吸 -想像の X -くっついている人</p>	参加者を半円に
目標：獲得した新しい能力の統合	

ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース：第 10 セッション

主題：目の追跡運動と視野の強化



定義：視野の拡大と空間認知

結果：スポーツ：空間認知と方向性が向上する。

学 校：教師が教室のどこにいても、授業中の複数の情報を受けられる。

仕 事：知覚機能が働くことで先見性が働く。

スポーツ：遠回りせずにゴールによりの確に早く到達する。

学 校：課題への集中力が高まる。

仕 事：仕事上の目標の達成がより早く効率的になる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもをふくまない

使用用具：

- ・ オーバーボール 3 個
- ・ マーカーコーン 20 個
- ・ ロープ 10 本
- ・ シフォン 10 枚
- ・ フリスビー 2 枚
- ・ ペアごとにジムボール 1 個
- ・ ビーンバッグ各 1 個

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ		5 分
<ul style="list-style-type: none"> ・ データスイッチ ・ めまいタッチ ・ ターゲット 	参加者を半円に	
目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ		
3 人か 4 人でのガイドゲーム	P. 106	10 分
<p>グループの 2 人は閉眼で背中合わせに立ち、命令でそれぞれその方向に歩く。</p> <p>3 人目は 2 人の肩を叩いて動きをコントロールする。</p> <p>1 回叩いたら、叩かれた側に 90° 回転、2 回叩いたら、叩かれた側に 180° 回転。叩かれて回転したら、再びすぐ歩きはじめる。コントロールする人は、他の人や物とぶつからないよう気を配る。終了後目を閉じて歩いていた 2 人はコントロールしていた人に、自分たちが空間内のどこにいるか説明すること。2 分ごとに交代する。</p>	室内で	
目標：前のセッションの繰り返しとメインへの導入		

追加課題を行いながら決められたエリアを自由時歩く

- ①後ろの肩の上からエドゥを投げて歩く。
 - ②ボールを平行に挙げながら歩く。
 - ③投げたエドゥの周辺に手を回しながら歩く。
- 障害物に注意して歩くこと。

目標：協動的な課題に対し、認知と記憶に集中することで空間認知を改善する。

障害物を床に自由に配置（マーカー、エドゥ、ロープ、など）
ビーンバグ各人 2 個

ドッジボール

グループを半分に分け、半分は 1 つのフィールド内に入り、残りの半分はフィールドを囲む。中と外でボールがあたるよう相互に投げる。ボールにあたったら中と外を交換する。

目標：室内の領域を記憶する。

マーカーコーン 4 個でフィールドを示す。
ソフトボール大 3 個

オーバーボール投げ

ペアで対面し、ジムボールを相手側が手で半円形に作った、目標に向けて投げる。

バリエーション

- ①手のゴールのサイズを変える
- ②投げる手を上から、下から投げる。
- ③距離を変える。
- ④投げるもの変えて投げる。
- ⑤目をつぶって投げる。

目標：距離とボールの評価

マーカーコーン 4 個でフィールドを示す。
オーバーボール 3 個

標的物の投法

各人が何かを持ち（半分はボール）交換してゆく。ボールはボールと交換できない。

- ①何回交換できたか？
- ②色で指定 同色は交換できない

目標：物体との距離を推測する。

ペアで一人はボール、もう一人はロープ、フリスビー、ファンボール、シフォンなどを持つ

クーリングダウン

- つかむ人
- 想像の X
- くっついている人

目標：獲得した新しい能力の統合

参加者を半円にする

ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース：第 11セッション

主題：固視と目の焦点を合わせる



定義：目標物と物体の距離と速度を即座に測ることで必要な焦点調整を完全に機能させる。

結果：スポーツ：視覚による制限から解放され、その結果、疲労が減少する。

学 校：席、指導内容、状況にかかわらず認知できる。

仕 事：席の位置に関係なく、落ち着いて仕事を遂行できる。

スポーツ：遠回りせずにゴールにより的確に早く到達する。

学 校：課題への集中力が高まる。

仕 事：仕事上の目標の達成がより早く効率的になる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ ペアにソフトボール 1 個
- ・ 各人にマーカーコーン 1 個
- ・ 各人にロープ 1 本
- ・ ペアにジムボール 1 個
- ・ ペアにエドゥ 1 個
- ・ フリスビー 2 枚

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ		5 分
<ul style="list-style-type: none"> ・ めまいタッチ ・ かかと押し ・ ターゲット <p>目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ</p>	参加者を半円に	
ペアでのスローイング		5 分
<p>対面して立ち、左右の手とお互いの距離を変えながらジムボールをバウンドさせて投げる。</p> <p>目標：前のセッションの繰り返しとメインへの導入</p>	室内で	
メイン	P. 109	10 分
<p>ターゲットスローイング</p> <p>最低 5 m 離れたところに、ロープで円を作り、それぞれが円めがけて投げる。目標に集中する</p> <p>バリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 距離を変える。 ② ボールを大 ⇒ 小に変える。 ③ サークルのサイズを変える。 ④ 二人同時に投げる。 <p>目標：協動的な課題でも認知と記憶に集中し空間認知を改善する。</p>	各人にエドゥ、ソフトボール、ジムボール、ロープを各 1	

閉眼でのターゲットスローイング ペア

P. 109

10 分

ペアになりロープで円を作り、相手の円に閉眼で投げる。

バリエーション

1つ前の内容を閉眼で、投げた直後に一步進む。

目標：目標の固定と目標の記憶

前と同様

フリスビーリレー

5 分

2 グループに分かれ、相手方より 6 m 離れて、フリスビーのパスでリレーする。フリスビーを投げたら、フリスビーを追って走る（位置の変更）。

マーカーコーン
4 個 フリスビー

目標：緊張の緩和

ボウリング

10 分

セットした 2 つのマーカーコーンの間を転がるように、お互いでボールを転がす。

目標に集中して動きにはとられない。

P. 111

バリエーション

- ① 距離を変える。
- ② 角度を変える。
- ③ ゴール間の距離を変える。
- ④ 手を変える。
- ⑤ マーカーコーンを逆におく。

ペアでジムボール
1 個、マーカー
コーン 2 個

目標：低い位置での目標の固定

ターゲット競争

10 分

2 チームに分かれ、20cm 幅で逆に立てた 2 つのマーカーコーンめがけて転がす。投げて倒れたら再度セットし列の後方に並ぶ。距離は最低 5 m。全員転がし、どちらのチームが多く早かったかを競う。

ジムボール 2 個、
マーカーコーン 2
個

目標：プレッシャーがあっても目標の固定が正確にできる。

クーリングダウン

5 分

- 祈る人
- 腹式呼吸
- おでこスイッチ

参加者を半円に

目標：獲得した新しい能力の統合



ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース：第 12 セッション

主題：目の焦点を合わせる



定義：距離と速度を推定する場合には、利き目が優勢となる。

結果：スポーツ：動作を利き目に頼る必要がなくなり、その結果エネルギー消費を減少させる。

学 校：席、席や教師の位置に頼らずに認知できる。

仕 事：席の位置に関係なく、落ち着いて仕事を遂行できる。

実施グループ：混成で可能。しかし 10 歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- 各人にアイパッチ1個 各人にエドゥ 1個
- 各人にジムボール1個 各人にソフトボール 1 個
- 各人にバトミントンラケット1本 ペアにシフォン 1 枚
- オーバーボール 6 個

実施内容	形態	時間
ウォーミングアップ ・めまいタッチ かかと押し 手を上げる人 目標：次の課題のためのすべての脳機能のウォーミングアップ	参加者を半円に	5 分
ボールスローイング ペアで対面して立ち、一方は腕で円を作る。もう一人はオーバーボールをサークルめがけて投げる。 目標：前のセッションの繰り返しとメインへの導入	自由に動く	3 分
メイン 利き目の確定 両手の 4 本指と親指で 3cm ほどの三角形を作る。腕を伸ばして穴の中を除くように穴の中に焦点を合わせる。焦点を外れないように腕を曲げて三角形を顔に近づけてゆく。三角形のある方の目が利き目となる。 目標：アイパッチを装着する方の目を確定する。	室内で自由	2 分
ジムボールのスローイング ペアで利き目を閉じ（アイパッチをして）ジムボールを投げあう。 バリエーション ①距離を変える。 ②より小さなボールを使う。 目標：よく見えている物体でも、距離の問題があることに気づかせる。	ペアで1人はジムボール、もう1人はアイパッチをしてエドゥ	5 分

- ①左右の指示で受けると同時に同じ方向の足を前に
- ②受けると同時に逆の方向の足を前に
- ③左右の指示を足の指示に変える
- ④1～3をパッチをして行う
- ⑤コマンドを1と2で行う。(1=右、2=左)
- ⑥コマンドを数字で行う。(偶数=左、奇数=右)
- ⑦コマンドを母音、子音 (子音=右手、母音=左手)
- ⑧5～6をパッチで

ペアで5m離れ、
アイパッチをつけて、
エドゥを持つ

目標：追加の課題を通じて距離の評価を改善する。

チーム内でのボールパス

- 2グループに分かれ、各グループは2, 3のボールをパスし合う。
一回のパスで1ポイントとする。ポイントの多いチームが勝ち。
2回戦はアイパッチ

オーバーボール6個

目標：緊張の緩和と視野の認識

ボールジャグリング

P. 110

5分

アイパッチせずラケット上でソフトボールをバウンドさせる。

バリエーション：バウンドの距離の変化と手の交換

アイパッチをしてのボールジャグリング

P. 110

10分

アイパッチしてラケット上でソフトボールをバウンドさせる。

バリエーション：バウンドの距離の変化と手の交換

各人ソフトボール
1個と
バドミントンラケット

目標：複眼視との違いの理解と新しい課題への慣れ

ジャグリング競争

P. 110

5分

3人グループでアイパッチしてラケット上でソフトボールをバウンドさせる。

最も多くバウンドした人の勝ち。

目標：状況の変化への素早い判断

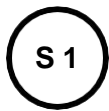
3人グループで各人
ソフトボール1個と
バドミントンラケット

クーリングダウン

- メガネ
- 感覚スイッチ
- くっついた人

参加者を半円にする

目標：獲得した新しい能力の統合



ライフキネティック・トレーニングコース

初心者コース： 第1セッション

主題：動きのチェンジ



定義：動きの流れを止めずに、ある動作から違う動作に素早く切り替える。

結果 スポーツ：次々に起こる様々な課題に素早く対応できる。一連の動きが速くなる。

学 校：テストにおいて、1つの問題から次の問題への切替えが速くなる。

仕 事：事中に電話がかかってきても問題なく切り替えることができる。

実施グループ：混成で可能。しかし10歳以下の子どもを含まない。

使用用具：

- ・ ジムボール（1人1個）
- ・ マーカーコーン 4個
- ・ 不定形ボール（ラグビーボールなど）1個
- ・ シフォン 10枚
- ・ オーバーボール（大）3個

実施内容	形態	時間
------	----	----

ウォーミングアップ

参加者を半円に

10分

- ・ めまいスイッチ
- ・ 論理的スイッチ
- ・ ターゲット

目標：脳のすべての次元に負荷を与えるための準備

名前ゲーム

3色の大きなソフトボールに課題を割りあてる

青= 自分の名前、黄= 受け取る人の名前、赤= 次に投げる相手の名前。ボールを順番にパスをする。投げるルートは自由

目標：参加者同士のコミュニケーションを取る、アイスブレイク

3つ各色の大きなオーバーボールごとに

メイン

1、速いまたはゆっくりのクロス動き（グループに応じて）、お手本 P. 83

と指示でクロス動きを行う。

- 前方で対角腿タッチ —後方で対角踵タッチ
 - 左右で対角横へ —前方対角へ —後方対角
- バリエーション

参加者を半円にする。

10分

- ① お手本を見せて一緒に行う 5パターン
- ② 数字などによる口頭、色などに変化の指示
- ③ 固定の順番 5-4-3-2-1-2-3-4-5 と回数を繰り返す。
- ④ 指の本数または色のカードを見せるだけ
- ⑤ 指示とお手本を混ぜる（お手本 = 優先）
- ⑥ テンポを変える。

目標：聴覚的および視覚的な合図で、中断することなく、1つの練習から他の練習へ素早く切り替える。

2、方向転換	P. 83	10分
①4 方向を言う (左右前後) ②方向を数字に当てはめて言う ③方向を色に当てはめて言う ④数と色を混ぜて方向を指示 ⑤都市名と方位で方向を言う ⑥上記の内容を混ぜて指示	全員トレーナーの方を向いてそれぞれ2mの間隔に立つ、壁から5mの間隔をあげる	
目標：口頭指示で視覚を排除し、知覚時の違いを認識する		
体をほぐすゲーム、アメリカンフットボールを使って	シフォン、アメリカンフットボール、必要に応じてマーカーコーン4で練習場所をマーク	5分
2 チームを作り、ボールを転がしてできるだけ自分のチームでボールを守る。体と体が触れてはいけない。トレーナーはボールをつかんだ回数を数える		
目標：体をほぐし、同時に急速に変化する状態に素早く対応する		
3、方向転換、目を閉じて (2 の内容の発展)		10分
①4 方向を言う ②方向を数で言う ③方向を色に当てはめて言う ④数と色を混ぜて方向を指示 ⑤都市名と方位で方向を言う ⑥上記の内容を混ぜて指示	全員トレーナーの方を向いてそれぞれ 2 m の間隔に立つ、壁から5mの間隔をあげる	
目標：視覚を排除し、知覚時の違いを認識する		
ジャンプ (まずゆっくり教え、その後スピードを上げる)	P. 84	5分
①両手を前に出し、足を閉じる ジャンプし ⇒ 手を体の横に付けて、両足を広げて 飛ぶ 繰り返し ②両手を高く上げ、足を閉じる ジャンプし ⇒ 手を体の横に付けて、両足を広げて 飛ぶ 繰り返し ③手を胸の前で交差させ、足は平行 ジャンプし ⇒ 手を平行に開き、足を交差させる 繰り返し	参加者を半円にする	
目標：左右脳半球と関係した脳の上下の協働		
クーリングダウン		5分
-メガネ -感覚のスイッチ -くっついている人	参加者を半円にする	
目標：新しく習得した技能の確立		