

## 南流石 & 流石組カナガワン★ダンサーズがお届けする 新番組「みぶりにてれび」4月1日スタート!

ココロとカラダを元気にする朝がスタート!!

昨年4月にtvk開局40周年記念「ジモトLOVEソング&ダンス」として誕生、神奈川県内を席卷した「カモン!カナガワン」。一度聴いたら忘れられない、踊らずにはいけない楽しい歌とダンスを目にした方も多いのでは?毎朝6:55に放送されるこの曲を聴いて踊らないと一日が始まらない!という子どもたちが続出しました。そんな子どもたちのために、家族で体を動かして楽しむ新しいプログラム「みぶりにてれび」がスタート。

毎朝決まった時間に起きて、決まった時間に体を動かすことはもちろん体にイイ!さらに、テレビ映像の動き(身振り手振り)を真似して一緒に体を動かしたり、歌いながら踊ることは、脳の働きを活性化させ発達を促すのだそうです。さらに、家族で楽しく触れ合いながらダンスすれば、朝からココロもカラダもあったかくなること間違いなし!「カモン!カナガワン」同様、子どもたちが真似したくなっちゃうファッションにも注目です。

南流石振付の楽しいダンスで、朝から元気に。家族のコミュニケーションを大切にしながら、ダンスでココロとカラダをパワーアップ!未来のおとなを作ります。

### ■「みぶりにてれび」毎週月~金曜6:45~7:00 4月1日(月)スタート

(再放送 毎週月~木曜 18:15~18:30)

■出演:南流石、流石組カナガワン★ダンサーズ、  
細木美知代(tvkアナウンサー)、カナガワニ

■企画協力:久保田競(脳科学の権威・京都大学名誉教授)  
久保田カヨ子(乳幼児教育者・脳科学おばあちゃん)  
【プロフィール別紙】

### ■主な内容

今日のみぶりにてれび…首・肩・腰など、テーマにあわせてダンス!

カモン!カナガワン…これを踊らないと一日は始まらない! (曲:真心ブラザーズ)

HoloHolo…ハワイの青空の下でお散歩、いい気持ちになっちゃうダンス!

(曲:Rabbit)



久保田競・カヨ子夫妻

◎脳研工房/流石組

## ■久保田競 （くぼた・きそう）

1932年、大阪生まれ。京都大学名誉教授・医学博士。1957年に東京大学医学部卒業後、同大学院に進学。当時、脳研究の第一人者であった時実利彦教授に師事し、脳神経生理学を学ぶ。大学院3年目に米国・オレゴン州立医科大学に留学。J・M・ブルックハルト教授のもとで、脳科学における世界最先端の研究に従事。帰国後、東京大学大学院を経て、1967年に京都大学霊長類研究所神経生理研究部門助教授に就任。1973年、同教授に就任し、同研究所所長を歴任する。1996年、定年により退官、同大学名誉教授を授与される。その後、日本福祉大学情報社会科学部教授、同大学院教授を経て、2007年より国際医学技術専門学校副校長に就任、現在に至る。特定医療法人大道会・森之宮病院顧問。日立製作所中央研究所（旧基礎研究所）顧問。ブレインサイエンス振興財団理事。2011年瑞宝中綬章受章。著書、監修書、多数。

## ■久保田カヨ子 （くぼた・かよこ）

1932年、大阪生まれ。夫は脳科学の権威である久保田競氏（京都大学名誉教授・医学博士）。約30年前、競氏の脳科学理論に裏付けされた“0歳から働きかける”久保田式育児法《久保田メソッド》を確立。『赤ちゃん教育』（1983年）他の育児書を出版するとともに、株式会社主婦の友社【赤ちゃん能力開発教室】を主宰し、およそ200人の乳幼児とお母さんを指導する（1993年まで）。

その後、15年間ほど、親の介護に専念していたが、2008年、愛知県犬山市に株式会社脳研工房を設立。久保田カヨ子視点の育児情報を盛り込んだ脳育ポスター『うまんま』、オリジナル絵本『うまんま絵本』などの制作・発行を手掛ける。現在も、『クボタメソッド』を取り入れた関連保育園・幼稚園・教室の主催により、本人が直接お母さんたちを指導する【赤ちゃん教室】や【育児教室】が開催されている。今までに見て触って指導した乳幼児とお母さんは1,000人を超える。

### 【競先生からの「みぶりにてれび」へのコメント】

歌や音楽に合わせて、体を動かすダンスをしてみましょう。

お子さんからおじいちゃんやおばあちゃんまで、毎日、決まった時間に5～10分でもダンスをすれば、大脳の前頭前野を使うので、頭も良く働き、記憶力もグンと高まります。だから、“脳育ダンス”なのです。まずは、テレビに出てくる先生やダンサーの動きをマネします。マネをすると、前頭前野にある“マネ”細胞（ミラー・ニューロン）がたくさん働きます。覚えた歌を歌うときには、ワーキング・メモリー（短期記憶）が関係する細胞や、脳幹にある側坐核（快感を起こす中枢）も働くので、気持ちがよくなってきます。またヤル気も出てきて、記憶力や決断力も高まります。小学生のお子さんは、学校の勉強の成績も良くなるでしょう。

人間の遺伝子に組み込まれている体内時計は、そもそも1日24.5～25.5時間なのです。これを概日（がいにち）リズムといいます。しかし、私たちは地球の自転に合わせて、1日24時間の生活をしなければなりません。つまり、太陽の光が眼に入ってくると、脳幹にある生物時計が働いて、脳や内臓や筋肉に、昼間は活動の指令を出し、夜は休息の指令を出すことで、1日の活動リズムを24時間に修正しているのです。

したがって、決まった時間に起きて、決まった時間に眠り、決まった時間に食事や運動やダンスをすると、脳にも身体にもリズムができて、病気にもならず、ひいては健康で長生きできるわけです。

毎日、決まった時間に“脳育ダンス”をして、賢く健康になりましょう！