

ソーシャルブレインズ 5領域のトレーニングについて

健康・生活：睡眠リズム・質的栄養状態の改善（分子栄養指導）、ライフ・スキル・トレーニング（LST）

運動・感覚：腹式呼吸をともなった体幹筋強化のための有酸素運動⇒血流の改善⇒脳神経細胞の増加（ニューロジェニシス）、体幹軸を整えるバランス感覚の鋭敏化、緩急おりまぜた眼球運動をともなうビジョン・トレーニング、集団とシンクロナイズしながら行う身体操作、空間認知訓練、手指の巧緻性・微細感覚操作

認知・行動：我慢と忍耐を養う行動原理とそのトレーニング、自分を客観視できるようになるためのメタ認知能力、社会性の基本となる対人関係能力のベースとなるのも我慢と忍耐

言語・コミュニケーション：滑舌トレーニング、速音読訓練、長い文章の暗唱訓練、早口ことばトレーニング、人前で話す訓練、小集団の中での意思伝達トレーニング

人間関係・社会性：数十種類に及ぶチーム・ビルディングプログラム、体幹とバランス感覚を複合した動きをともなった集団行動プログラム、様々なSSTプログラムにより育まれる共同体感覚