

脳と身体をもっと元気に！

# 脳活トレーニング



監修 中村勝也

ナカムラチャイルドスポーツ  
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

身体は脳からの指令を受けて動いています。普段あまりすることのない動きをすると混乱してうまくできない、ということありますよね。それは、その部位を動かす指示が脳から出た経験が少ないから。そこでこのコーナーでは、普段あまりやり慣れていない動作をすることで、脳の活動を高めたいと思います。ぜひ、親子で一緒に挑戦してみてください。「ちょっと難しい」を楽しむことで脳は活発に働きます！

## Lesson 5 つまむのチェンジ

両手で鼻と耳をつまみ、「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに手をチェンジさせましょう。

### Basic イチ、ニ、イチ、ニ



まず、右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまみます「イチ」。「ニ」で素早く左右の手を入れ替え、左手で鼻をつまみ、右手で左の耳をつまみます。リズムカルにくり返しましょう。

### Step up イチ、ニで拍手



右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまみます。次に顔の前で1回拍手。左右の手を入れ替えて左手で鼻をつまみ、右手で左の耳をつまみます。今度は顔の前で2回拍手。もう1度、右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまみ、拍手をくり返します。拍手の回数は、1回ずつ増やしていきましょう。

### and More! ウォーキングにプラス



ゆっくり歩きながら「イチ、ニ、イチ、ニ」とチェンジ。慣れてきたら歩くスピードを速めたり、スキップをしたりしてみましょう。あわてて転ばないように気をつけてください。