

脳と身体をもっと元気に！

脳活トレーニング



脳活
専門家

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 11 ゆび先体操

手指には、脳につながる神経細胞が他の体の部位よりも多いので、手指は「第2の脳」とも言われています。手指を複雑に動かしたり、右手と左手で別々の動きをしたりすると脳が活性化します。同時に2つ以上のことに意識を向けることが脳力アップにつながります。

Basic

腕回し

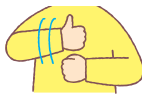
腕を回しながら、指を立てます。小指だけを出す動作はあまりないので、脳への刺激もアップ。

1

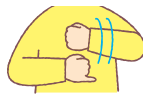


1 両腕を糸巻きのように回します。

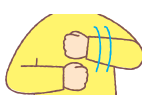
2



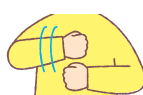
4



3



5



6



7

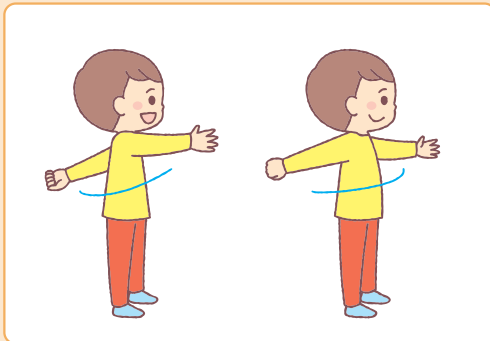


右腕が上にくるときだけ親指を立て②、下になるときは戻す③。慣れてきたら右腕が下にくるときだけ小指を出し④、上になるときは戻す⑤。次に、両腕をゆっくり回転させながら、上にくる手は親指、下にくる手は小指を出す⑥。これをくり返します⑦。

Step up

腕振りジャンケン

動きを止めずに腕を前後に振りながら自分の両手でジャンケン。勝ち負けを瞬時に判断します。



はじめは左右の腕を代わる代わる前後に振りながら、前に出す手をパー、後ろにくる手をグーにします。これをくり返し、次に前に出す手をチョキ、後ろに引く手をパー。同じように、前に出す手をグー、後ろに引く手をチョキにします。この流れをくり返した後、前に出した手が必ず勝つように続けましょう。さらに、このルールでうちのひととテンポよくジャンケンを続けると、脳はますます活性化します。