

脳と身体をもっと元気に！

脳活トレーニング



監修者

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 12 ウォーキング

いちばんの脳トレは、体を動かすことです。中でもよいのが、有酸素運動。ウォーキングをするとコミュニケーション力にかかわる脳が厚みを増すといわれています。

Basic

※できるだけ明るい色の服を着用し、車、自転車等に気をつけながら、楽しく歩きましょう！



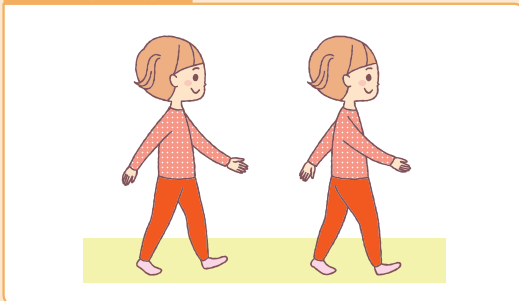
少しきついと感じるくらいのウォーキングを1日30分行いましょう。続けることが大切ですが、体調管理も大切に、週3回を目指しましょう。朝日を浴びながらはさらに効果的です。

and More! ながら計算



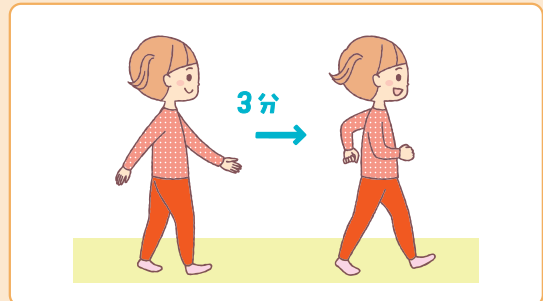
歩きながら頭の中で、引き算をします。まずは、100から順番に3ずつ引いていきます。1になったら、次は1から3を足し、100に戻ります。二桁にも挑戦してみましょう。親子でしりとりをしながら歩くのもオススメです。

Step up ナンバ歩き



体の同じ側の手足を一緒に動かして歩きます。右足と右手を一緒に出し、左足を出すときは左手を前にします。慣れない動きが脳を活性化します。ふつう歩き→ナンバ歩きのくり返しは、さらに効果大！

インターバル速歩



3分間ふつうに歩いて、次の3分間は腕の振りを意識しながらできる限り早足で歩きます。これをくり返して20分以上歩きましょう。速度を変えることで、運動強度が高まり、脳への刺激にも変化があり効果的です。