

# 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。

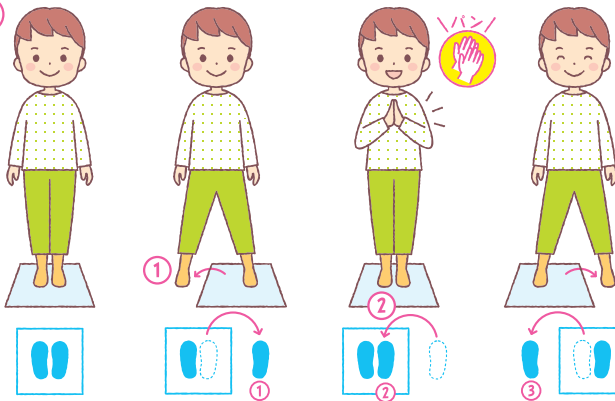
身体は脳からの指令を受けて動いています。普段あまりすることのない動きをしようと混乱してうまくできない、ということありますよね。それは、その部位を動かす指示が脳から出た経験が少ないから。そこでこのコーナーでは、普段あまりやり慣れていない動作をすることで、脳の活動を高めたいと思います。ぜひ、親子で一緒に挑戦してみてください。「ちょっと難しい」を楽しむことで脳は活発に働きます！

## Lesson 7 ステップ+拍手体操

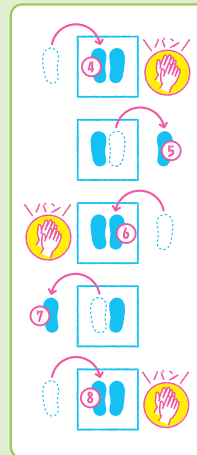
その場で左右前後にステップしては元に戻す、をくり返します。今回は2の倍数のときに拍手をします。足を出す位置を覚えることと、ステップを覚えることがポイント。同時に2つの動作を行うことで脳が活発に動きます。リズムよく行いましょう。

### Basic 左右にステップ+拍手

準備



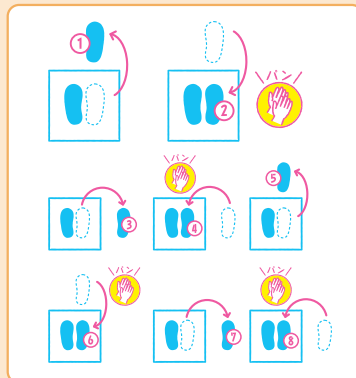
両足をそろえて、背筋を伸ばして立つ  
① 右横に大きくステップ  
② 右足を元に戻して拍手  
③ 左横に大きくステップ



- ④ 左足を戻して拍手
- ⑤ ①～④の運動をくり返す。  
右横にステップ
- ⑥ 右足を元に戻して拍手
- ⑦ 左横に大きくステップ
- ⑧ 左足を戻して拍手

数分間続けましょう。

### Step up 右前右横にステップ+拍手



- ① 右前に大きくステップ
- ② 右足を戻して拍手
- ③ 右横に大きくステップ
- ④ 右足を戻して拍手
- ⑤ ①～④の運動をくり返す。  
右前にステップ
- ⑥ 右足を戻して拍手
- ⑦ 右横に大きくステップ
- ⑧ 右足を戻して拍手

※左前左横や、慣れてくればお好みの曲に合わせて、それぞれのステップを組み合わせさせてやってみましょう。楽しさも倍増です。