

脳と身体をもっと元気に！

脳活トレーニング



監修

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。

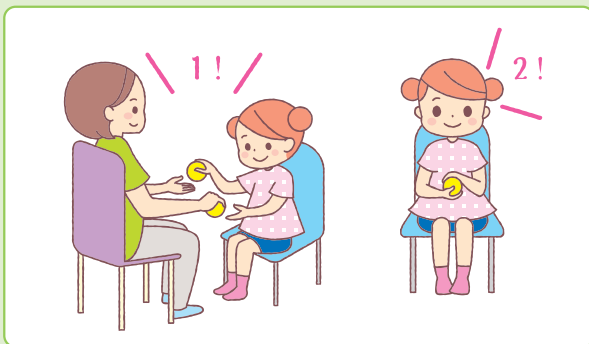
身体は脳からの指令を受けて動いています。普段あまりすることのない動きをすると混乱してうまくできない、ということありますよね。それは、その部位を動かす指示が脳から出た経験が少ないから。そこでこのコーナーでは、普段あまりやり慣れていない動作をすることで、脳の活動を高めたいと思います。ぜひ、親子で一緒に挑戦してみてください。「ちょっと難しい」を楽しむことで脳は活発に働きます！

Lesson 6 ボールパス

ボール（タオルボール）を投げ合うだけでなく、リズムに合わせて投げるようにすることで運動機能と認知機能が高まります。

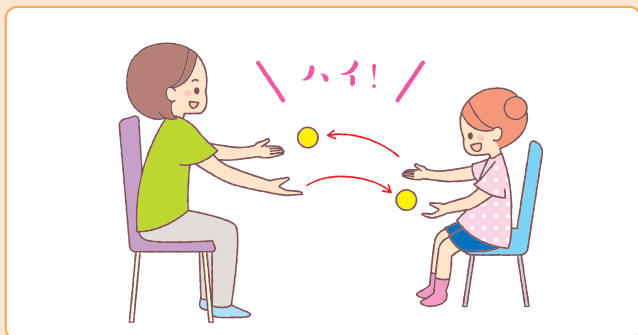
Basic ボールパス

※ボールは柔らかいビニールボールがおすすめですが、タオルを丸めて結んだもの、手の平に乗るものであればOKです。



ボールを2球準備します。手が届く距離に向かい合ってイスに座ります。まずは、それぞれ右手でボールを持ち、「1」で相手の左手の平に乗せます。「2」で左手からボールを右手に渡します。「1、2、1、2」とリズムカルにくり返しましょう。慣れたらスピードをあげたり、渡す手を左手に変えたり、歌をうたったりしながらしてみましょう。

Step up 1 ボールパス



少し距離をあけて向かい合ってイスに座ります。**Basic**と同じ要領で、今度はリズムに合わせてボールを投げ合います。「ハイ！」と声を掛け合いながら同時にボールを投げ、うまくキャッチし、素早く右手で投げる準備をします。リズムよくくり返しましょう。スピードアップ、左手投げにも挑戦です。相手が取りやすい高さや位置を考えながら投げると脳も活発に動き出します。

and More! タッチ&キャッチ



おうちの人がボールを投げて、子どもは指示された部位をタッチしてからボールをキャッチします。ボールから目を離さないように素早く反応しましょう。タッチ部位を複数にしたり、拍手〇回と回数を増やしたり、いろいろなタッチに挑戦してみましょう。