

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 9 拮拮抗体操

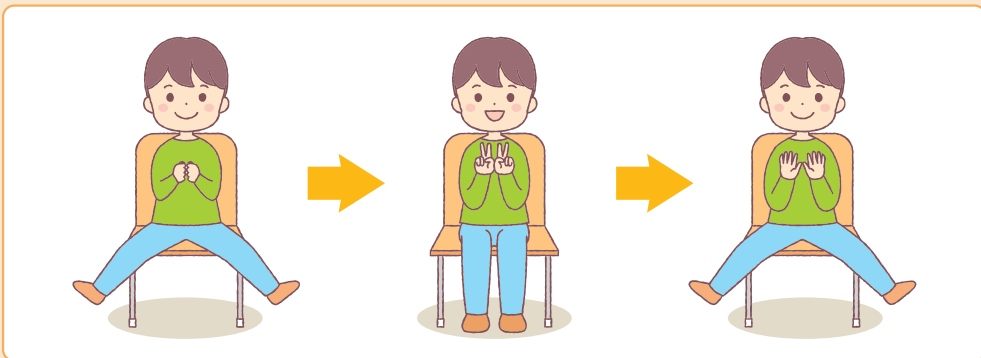
拮拮抗体操とは、体の手足を使って、左右または上下反対の動きをさせる運動です。左右が異なる動きをする場合、考えながら動かす必要があり、そのことによって、脳が刺激され、活性化されます。

Basic 開いて閉じて



イスに楽な姿勢で座ります。まず、胸の前で拍手し、両足を開きます。次は両手を大きく開くと同時に足を揃えて閉じます。手はグー、パー、グー、パー。足はパー、グー、パー、グーのリズムで、くり返しましょう。慣れてくれば、足をグー、グー、パー、パーのリズムにしてみましょう。レベルアップです。

Step up ゲー・チョキ・パー



Basic 同様、イスに楽な姿勢で座ります。両手で順にゲー・チョキ・パーを行うと同時に、両足は開いて、閉じての動作をくり返します。できるようになったら、スピードを上げたり、両手は開閉、足はジャンケンと手足の動きを逆にしたりしてみましょう。