

脳と身体をもっと元気に！

# 脳活トレーニング

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！



監修者

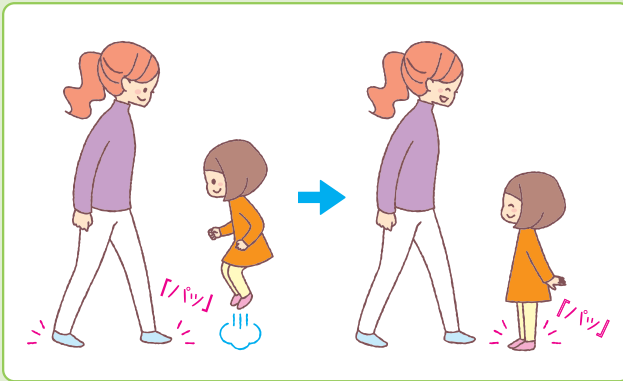
ナカムラチャイルドスポーツ  
中村勝也 先生

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。

## Lesson 10 身体と脳を温めよう

まず、後出し足ジャンケンで全身を使って身体と脳を温めましょう。瞬時に勝たを考えて動作することで、脳もしっかりウォーミングアップ。さらに全身を順序を考えながら動かすことで、思考系、伝達系が連動して働き、脳がますます活性化します。

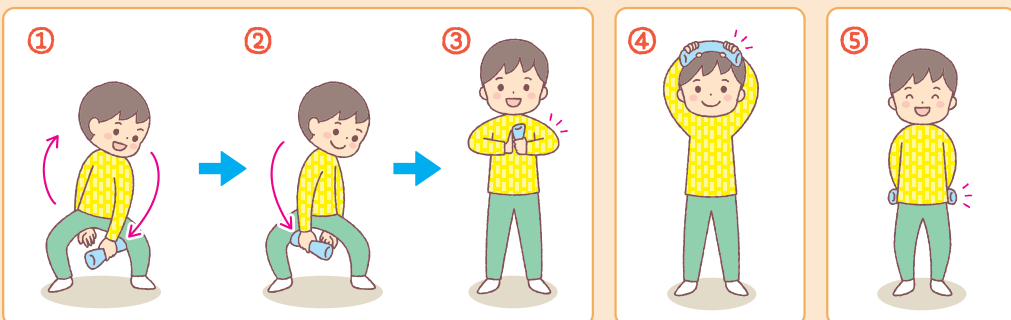
### Basic 後出し足ジャンケン



「トントン」「パッ」「パッ」といながらリズムよく足を使った後出しジャンケンをします。ジャンプを2回した後、おうちの人は「パッ」の着地と同時に足ジャンケンを出し、お子さんは『パッ』のタイミングでそれに勝ちましょう。しばらく続けたら、役割を交代しましょう。

グー 両足をそろえる  
チョキ 前後に足を開く  
パー 左右に足を開く

### Step up 8の字体操



肩幅より少し広めに足を開き、左手に丸めたタオルを持ちます。腰を落として、股の下でタオルを右に持ちかえます①。そのまま後ろから前に腕を回し、股の間で左手に持ちかえ②、立ち上がって胸の前で拍手③。①②の動作をくり返し、立ち上がって頭をタッチ④。さらに①②の動作をくり返し、立ち上がっておしりをタッチ⑤。リズムよく一連の動作をくり返しましょう。