

脳と身体をもっと元気に！

脳活トレーニング



監修
中村勝也

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 8 集中力UP体操

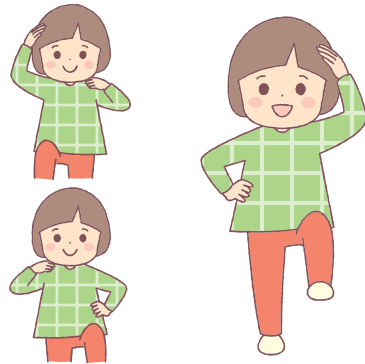
脳は意外と単純で、自分が何かができたと感じると「うれしく」なって、次の行動に集中してスツと入れるといわれています。2つの動作が入った運動をしながら「できるイメージ」を育み、集中力を高めていきましょう。

Basic 頭・肩・腰タッチ



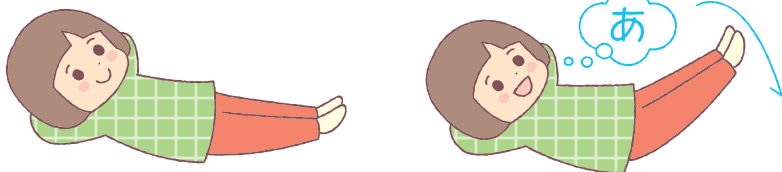
まずは足踏みをしながら、頭・肩・腰の順番で両手同時に同じ場所に動かします。リズムよく行うことがポイントです。

Step up 頭・肩・腰時間差タッチ



続いて左の手を肩・腰・頭とひと動作進めて順番に手を動かしていきます。段々スピードアップしていきましょう。

and More 足もじ



空間に足で文字を書くことで、腹筋、背筋を鍛えながら、頭の中に描いたものを空間に表現する空間認知力を鍛えます。名前をひらがなや漢字で書いたり、足ごとに違う文字を書いたりすることにもチャレンジしてみましょう。この姿勢が辛い人はイスに座ってやってみてください。