

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！



脳活
おうち
おうち

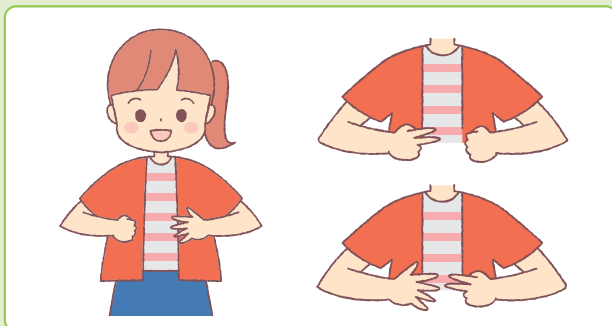
ナカムラチャイルドスポーツ
中村勝也 先生

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 4 ろろろジャンケン

だれもが知っているジャンケンを、頭と体を使ってやってみましょう。

Basic ひとりジャンケン



両手を使ってひとりでジャンケンをします。まずは右手を「グー・チョキ・パー」の順に出し、左手はそれに対して勝つようにあるいは負けるように出します。慣れてくればいろいろやり方を変えて楽しんでみましょう。

Step up 1 後出しジャンケン



「ジャンケンポン・ポン」のリズムでおうちの人と2人で行います。最初の「ポン」でおうちの人、次の「ポン」で子どもが出します。子どもが勝つときは「勝ちましょう。ジャンケンポン・ポン」負けるときは「負けましょう～」と進めましょう。

Step up 2 後出し両手ジャンケン



おうちの人が左手を出しながら「勝ちましょう」。右手を出しながら「負けましょう」と言って手を見せてから、後出しジャンケンを行います。「ジャンケンポン・ポン」のリズムで左手、右手の順に出し、子どもはそれに正しく反応します。