

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

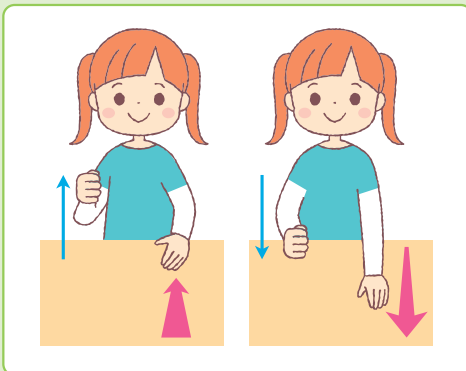
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

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 2 すりすりトントン

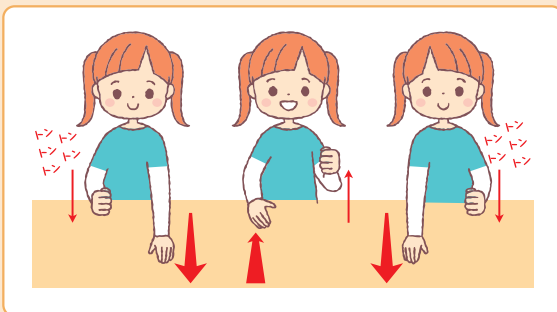
手のひらをすりすり、握りこぶしをトントン。この2つの動作を左右の手で一緒に行います。

Basic



右手の握りこぶしを上下に動かし、テーブルをトントンたたきます。同時に左手のひらをテーブルの上で前後にすりすり動かします。リズムよくできるようになれば、左右の動きを逆にします。

Step up



基本に慣れたら、グーにしている右手がテーブルを5回たたいたところで、左右の動きを切り替えます。今度は左手をグーにしてテーブルを5回たたき、また左右の動きを切り替えます。テンポよくくり返しましょう。うまくできるようになれば、3回、2回とテンポを速めてみましょう。

and More! 足指体操



「第二の脳」「第二の心臓」とも言われる、足裏も鍛えましょう。床にフェイスタオルを広げ、片方の足の指でたぐり寄せたり、つまみ上げたりしてみよう。最初はイスに腰掛けて、慣れてくれば立った姿勢でチャレンジです。足指つな引きなども親子で楽しみましょう。