

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、あまりやりなれていない身体の部分を動かすことで、日ごろ使っていない脳の部分を刺激し、脳の活動を高めたいと思います。ぜひ、親子で、またおじいちゃんやおばあちゃんと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動きます！



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。

Lesson 1 ゲーパー体操

両腕を交互に伸ばして、曲げると同時に手のひらの形を、ゲー・パーとチェンジさせます。

Basic



1

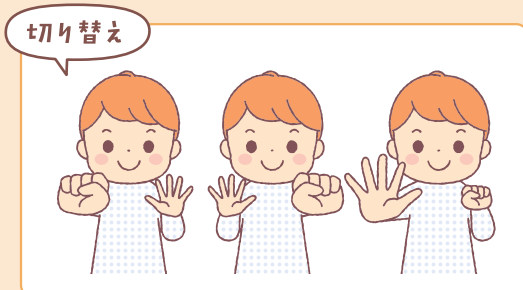
右手をパーの形にして、腕を肩の高さでまっすぐ伸ばします。同時に左手はゲーの形にして、胸元に引き寄せます。



2

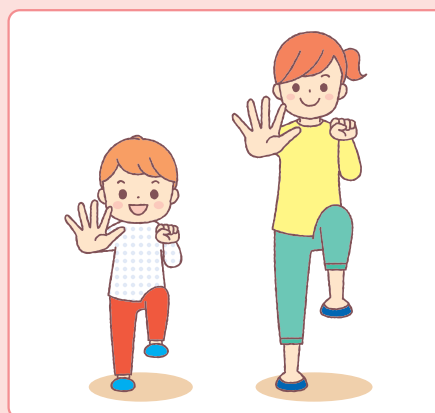
左右の手の動きを逆にします。**1**、**2**の動きをトントントンとリズムカールにくり返します。

Step up 1



基本に慣れたら、左右の手のゲー・パーを3回目で切り替えます。胸元に引き寄せる左手をパーに、伸ばした右手をゲーの形にします。次は左右の手の動きを逆に。左手が前でゲー、右手、胸元でパーです。再度3回目でチェンジし、くり返しましょう。

Step up 2



Basic、**Step up 1** を足踏みしながらリズムよく行いましょう。