

脳と身体をもっと元気に！

脳活トレーニング



監修

ナカムラチャイルドスポーツ
中村勝也 先生

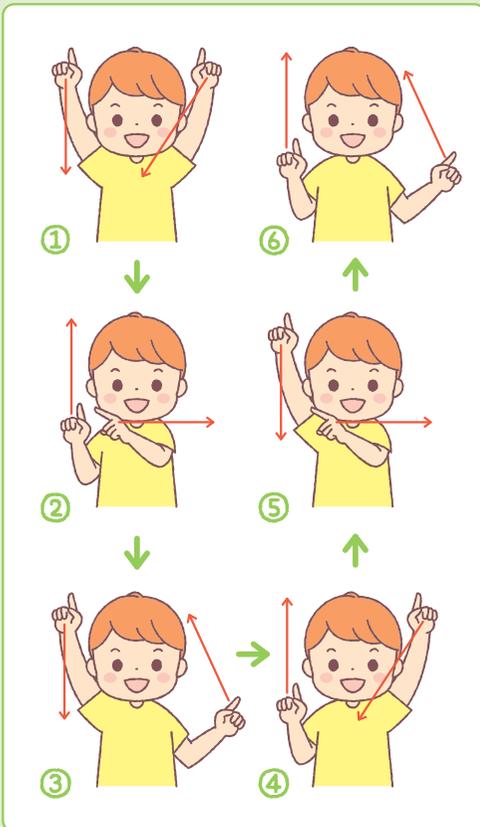
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

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 3 イチとサンカク体操

両手を高く上げ、片手は三角。もう片手はまっすぐ上下に1本の線を描きます。

Basic



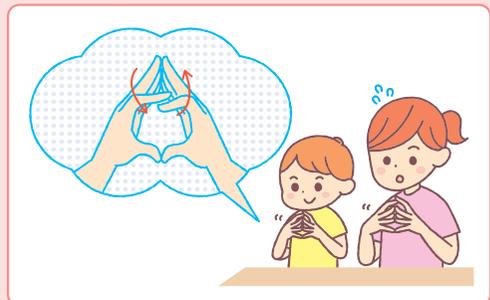
両腕を指揮者のようにまっすぐ上げ、右手は1本の線を描くようにまっすぐ上下に振ります。同時に左手は三角形を描くように動かします。まずは、1つずつ順にやってみましょう。できるようになったらスピードアップ。

Step up



今度は逆の手でチャレンジです。基本の動きとは逆に左手は上下に1本の線を描き、右手で三角形を描くように動かします。さらには「サンカクとシカク体操」にもチャレンジしてみましょう！

and More! 指回し運動



両手の5本の指を合わせ、それぞれ対になった指を互いに触れ合わないよう回します。親指からはじめて初めは前回し、慣れたら後ろ回しにも挑戦です。指を動かすことは、脳の空間認知の領域を活性化するとともに、姿勢制御系を刺激するといわれています。