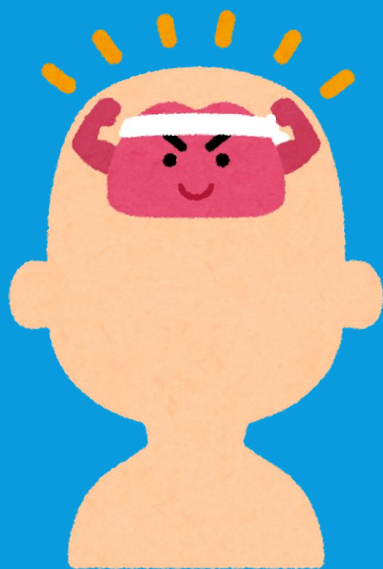


頭の体操になる体操



体を動かす命令を出す脳

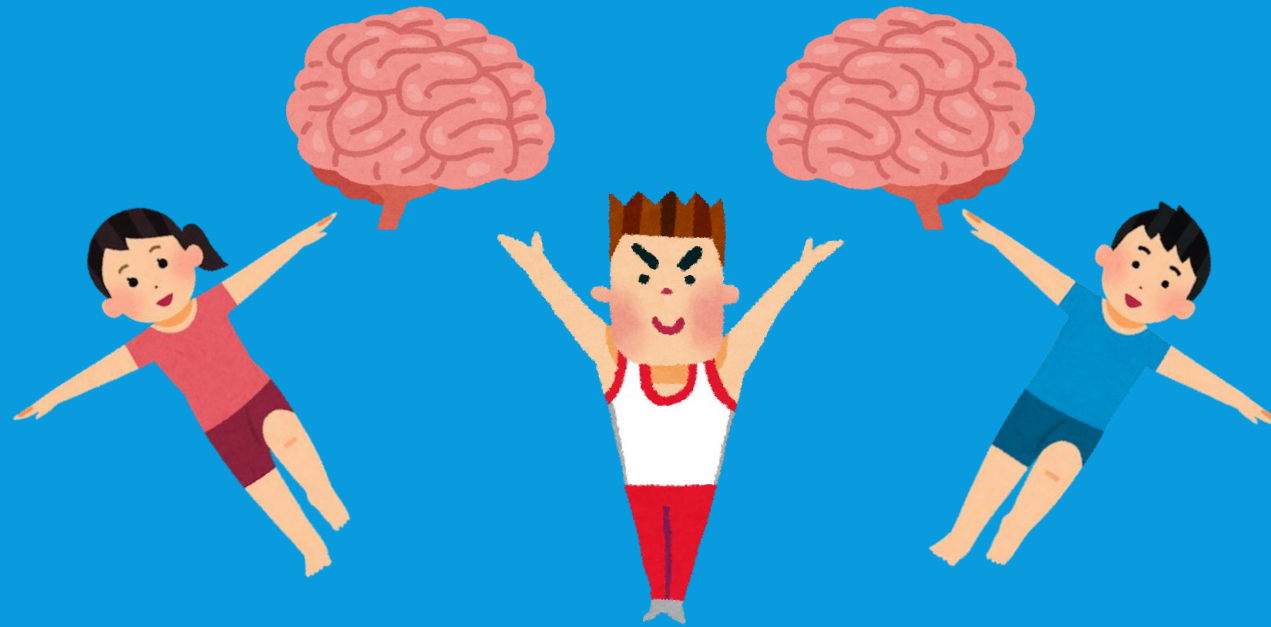
人間の体は脳からの命令を受けて動きます。
体を動かすことに関して、脳は大きく左右に分かれています。

左の脳を左脳、右の脳を右脳と言い、それぞれ左脳右脳からの命令は反対側の体を動かしています。
つまり、左脳は右半身を、右脳は左半身をそれぞれ動かしています。



体はバランスを取りながら動いている

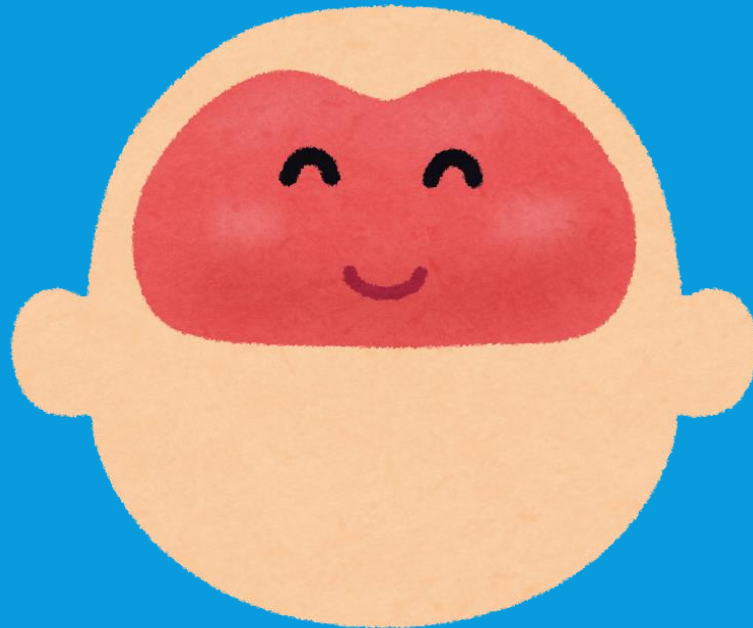
左の体を動かす時、人は左側の体を意識していますが、
実は右側の体もバランスを取るように脳が命令を出しています。



右脳左脳はともに密に連絡を取り合って働いています

左右の体を意識して同時に動かす

左の体と右の体をそれぞれ意識する動きをすることで
脳は活発に連絡を取り合い働きます



頭の体操になる指体操

それではやってみましょう

両手を出して、手を大きく開いて、指折り数えます

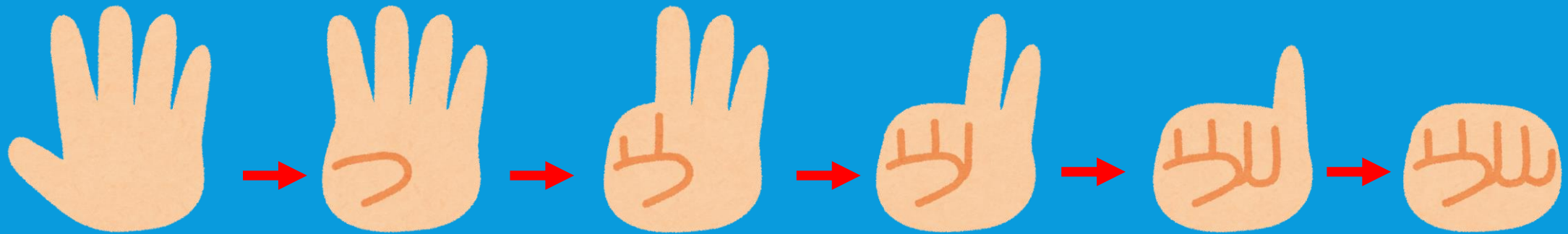
1、

2、

3、

4、

5！



頭の体操になる指体操

次は反対の動きで手をにぎった状態から指を開いて数えます

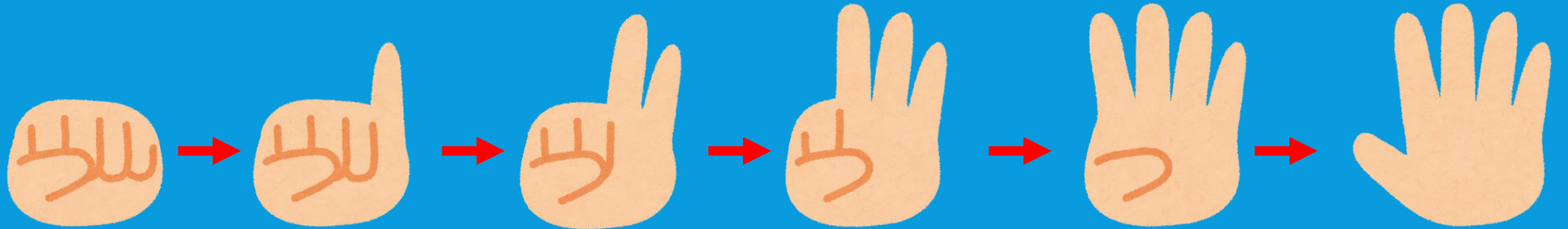
1、

2、

3、

4、

5！



ここまではできました！

左右で同じ動きをすることはわりと簡単にできますね。



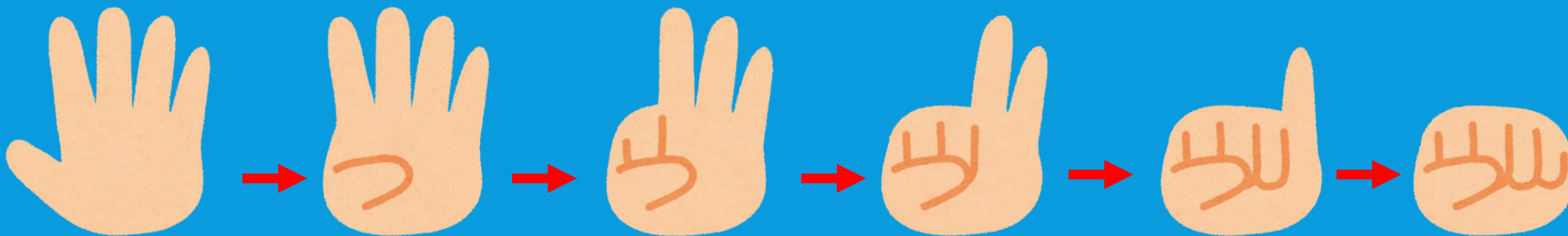
ここからですよ！

いざ！

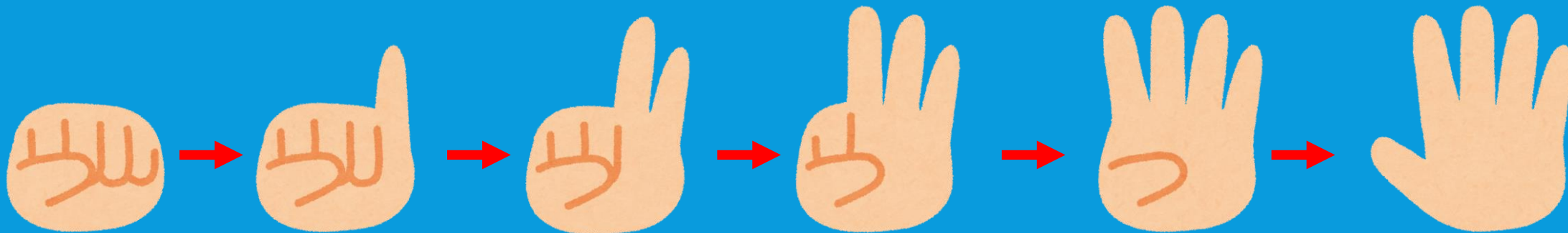
右の手は開いた状態から、左の手は握った状態から同時に数えます

1、 2、 3、 4、 5！

右手

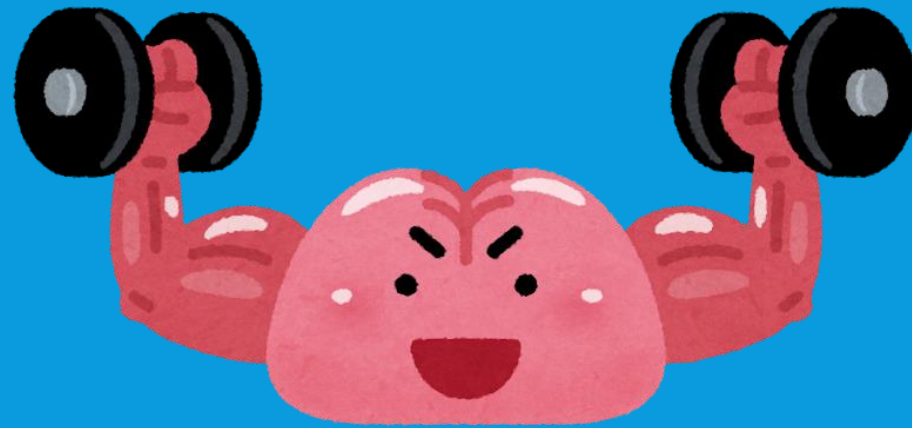


左手



うまくできましたか？

左右で全く逆の動きを同時に行うことで急に難しくなりました
脳では左右別々の動きを行おうと左脳も右脳も懸命に働きます



うまくできなくても左右の手に集中して動かそうとしたことで
脳は活発に働いています