

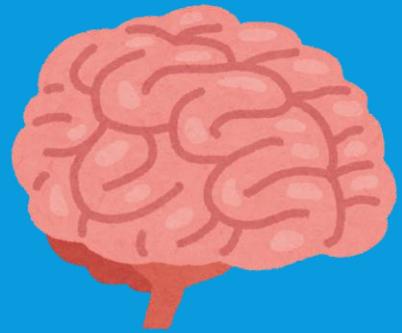
# 頭の体操になる体操



# 体を動かす命令を出す脳

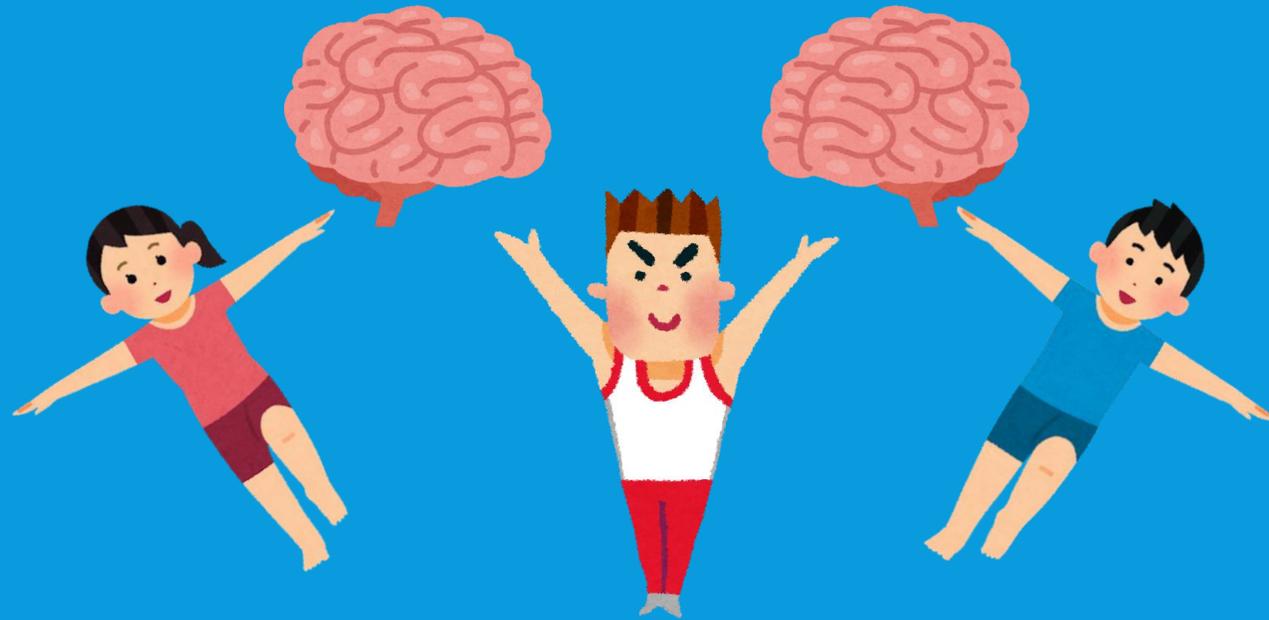
人間の体は脳からの命令を受けて動きます。  
体を動かすことに関して、脳は大きく左右に分かれています。

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

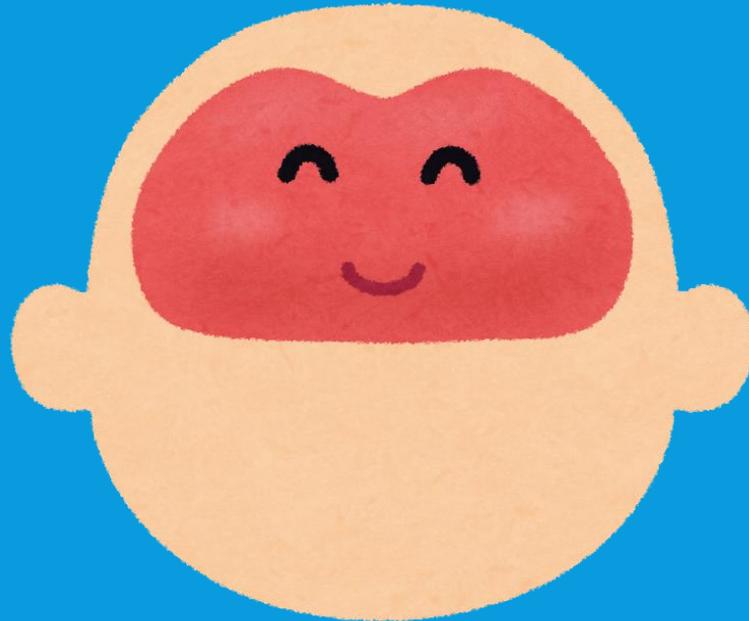
左の体を動かす時、人は左側の体を意識していますが、  
実は右側の体もバランスを取るように脳が命令を出しています。



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

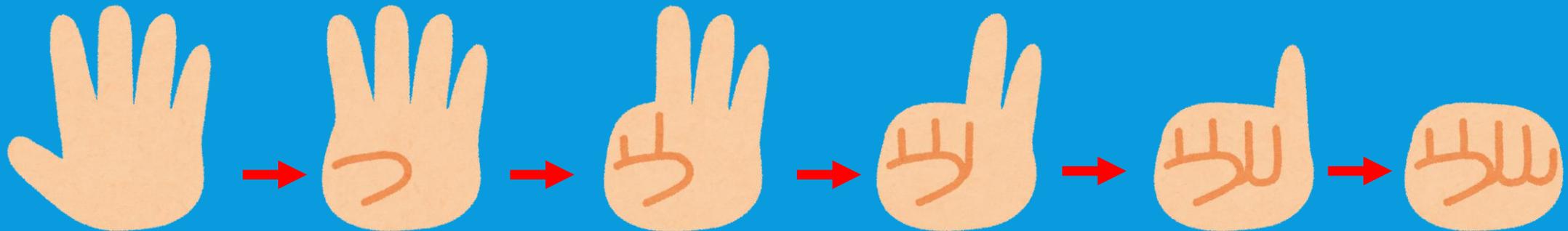
1、

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

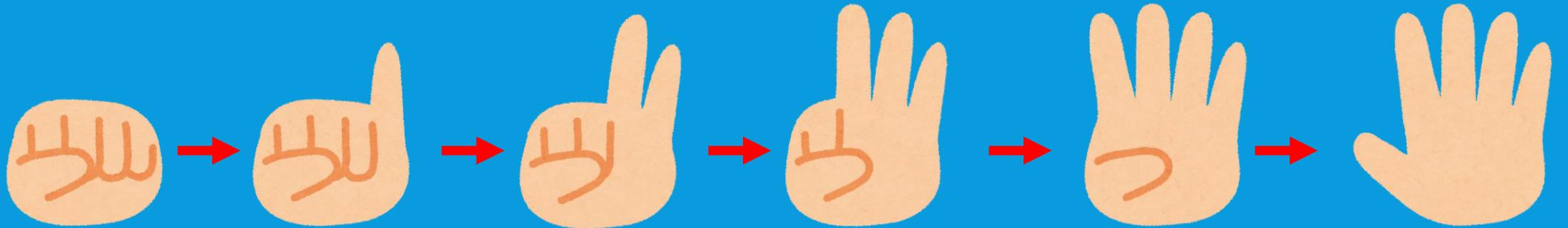
1、

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。



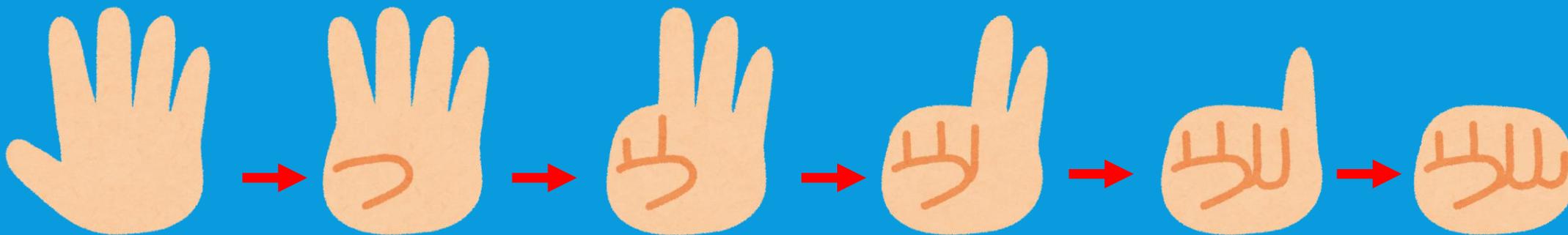
# ここからですよ！

いざ！

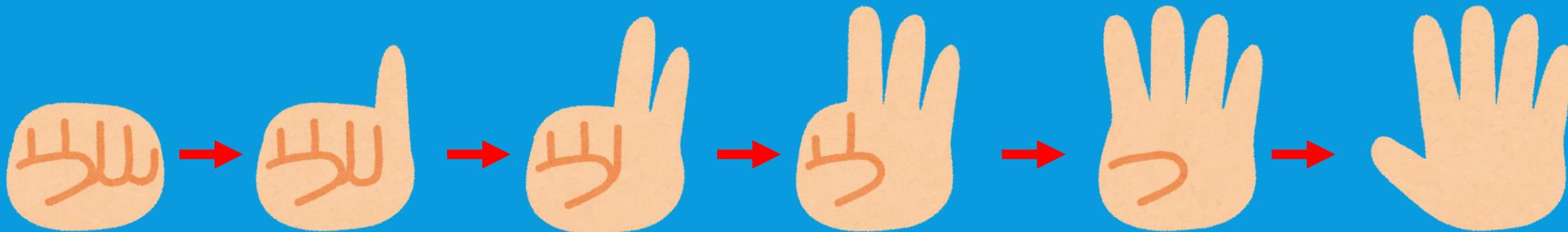
右の手は開いた状態から、左の手は握った状態から同時に数えます

1、 2、 3、 4、 5！

右手

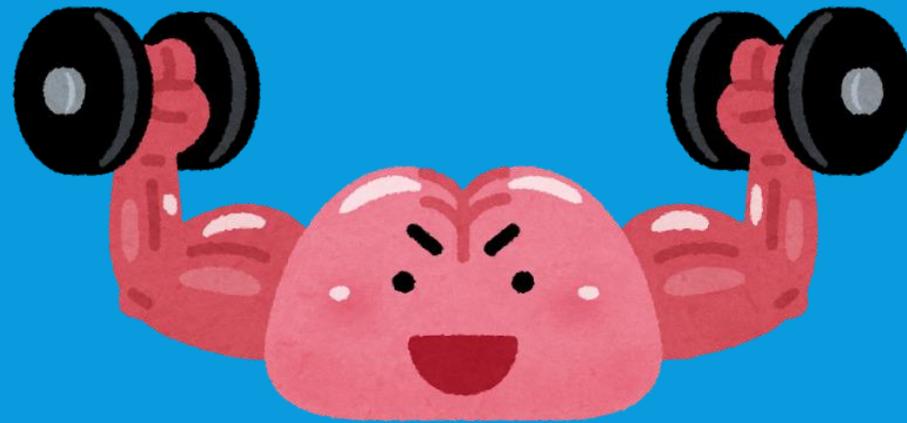


左手



# 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