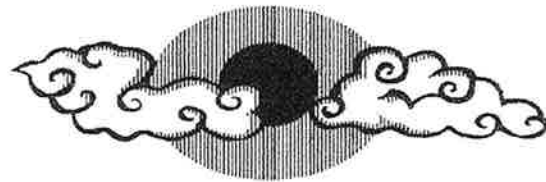


トレーニング⑩

『脳に優しく、毎日実践』



宣 言

明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

脳の簡単なくみ

～⑩5分で出来るリラックス法～

今回は今までの脳のメカニズムを最大限に使って、脳を刺激する指体操をしましょう！脳に良い刺激を与える指体操は、脳の働きを^{かくじゅう}拡充し頭が良くなるばかりか、リフレッシュ効果もあります。

指体操の手順



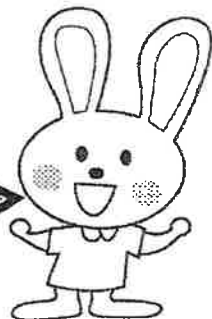
- ①両手を勢いよく開き、次に親指から順番に指を一本ずつ、しっかりと折っていきます。小指まで折ったら、改めてギュッと握りこぶしをつくり、今度は小指から順番に一本ずつ、しっかりと開いていきます。
- ②次に①の指折りの順番で、右手は握り、左手は開いて、握っている右手の小指から順



番に一本一本開いていきます。反対の開いた方の左手は、親指から順番に一本一本折っていきます。これを左右同時にやってみます。五本全部出来たら、今度は逆のパターンをやり、スタートの形に戻しましょう。

この指体操を…

①と②、それぞれ5回ずつ
繰り返しましょう！



この指体操はやってみるとわかりますが、なかなか難しく、とくに左右の指を反対に動かすのは意外に簡単では無い事を思い知らされます。だからこそ、脳が刺激されるのです。脳には、めったに行わないことをする事により、新しい神経回路が新設されると言われています。この簡単なように思える指体操は、脳のコリをほぐすと同時に、脳の働きを拡充する画期的なトレーニングの一つです。

◆◇2◇◆

それでは脳の活性化トレーニングを始めましょう！



①考える

暗算で計算をしてみましょう！

① $17 + 49 + 53$ ② $88 + 56 + 72$

③ $247 + 57 + 504$

④ $198 + 172 + 304$

⑤ $162 - 54 - 49$

⑥ $251 - 63 - 27$

⑦ $802 - 136 - 457$

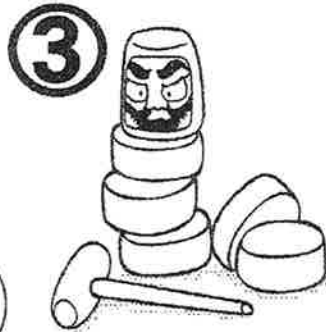


◆◇3◇◆

答えは5ページ

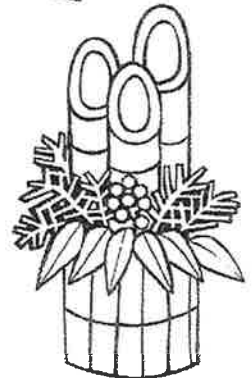
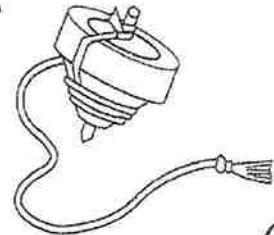
② 覚える

下の絵をよく見て覚えて下さい！



◆◆4◆◆

前のページから、
いなくなったのは
どれでしょうか？



【3ページの答え】

①119 ②216 ③808 ④674 ⑤59 ⑥161 ⑦209

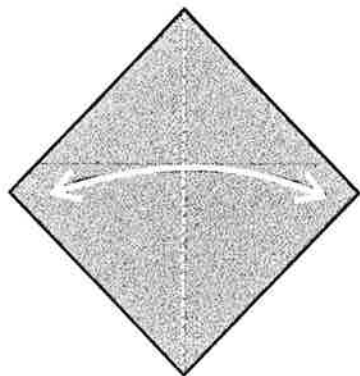
◆◆5◆◆

答えは7ページ

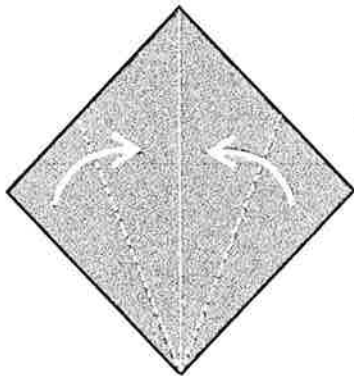
宝 ③ 手を使う

折り紙を使って、
コマを折ってみましょう！

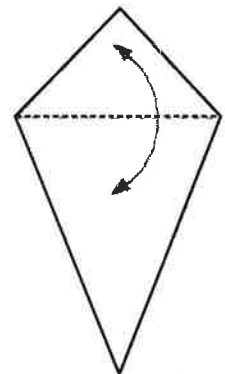
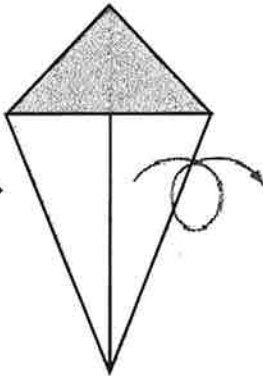
①半分に折って折り目をつけて戻す



②真ん中にむけて点せんで折る



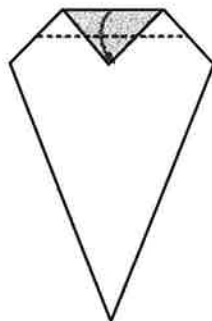
③裏返す



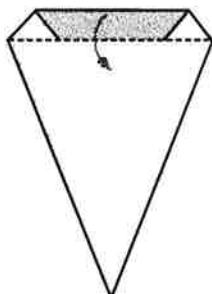
④折って折り目をつけて戻す



⑤点せんで折る



⑥点せんで折る

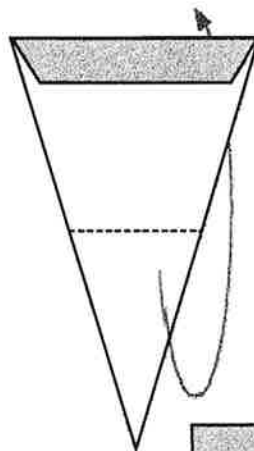


⑦点せんで折る

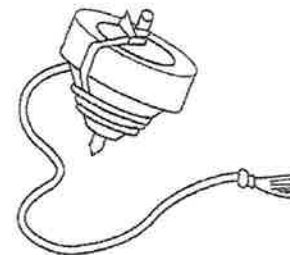
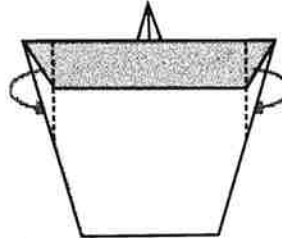


コマの続きを、折りましょう！

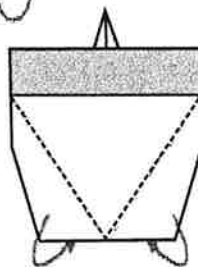
⑧点せんで後ろに折る



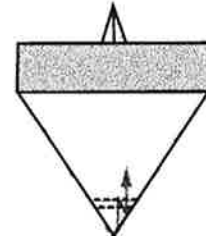
⑨点せんで後ろに折る



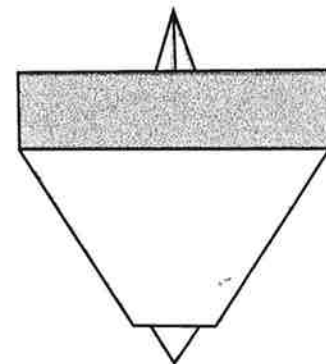
⑩点せんで後ろに折る



⑪点せんで段折り



⑫コマの出来上がり



【5ページの答え】
⑦ お年玉

