



## 運動系脳番地は、脳のセンター・・・？

### 運動系脳番地（脳の中で運動を司るエリア）と

脳を中心を貫く存在で、まさに「樹の幹」、センターのようなイメージです。幹が細い木からは枝が十分に伸びないのと同じで、運動系が未熟な子供は、脳が全般的に伸び悩む傾向があります。中学生頃までは、特に重視して強化したいのが運動系脳番地です。



スポーツができるようにならないといけないの？

#### A. 運動系脳番地＝スポーツ ではありません！

スポーツが苦手でも、手足や全身を動かす「粗大運動」(歩く、走る、飛ぶ、蹴る、打つなど)と、手先や目や口を器用に動かす「微細運動」(書く、組み立てる、楽器を演奏する、縫う、視線を動かす、喋るなど)の習慣を持つことが大切です。

小学生なら1日の目標歩数は1万3000歩です。全身運動によって、脳の中で記憶を司る海馬も活発になり、認知面にもいい影響が期待できます。また、両手(または両足)を一緒に使う動きは、右脳と左脳をつなぐ脳梁(のうりょう)を刺激し、脳の底力を上げるのに有効です。



以下のように、生活の中で身体を動かす習慣を付けましょう。

○買い物などの外出に連れていく



○家族で出かける



○左右交差で手足の握手



椅子に座り、右手と左足で、指を組んで握手をします。  
30秒静止したら足首も回します。

○ジョギングをする



○料理や掃除を手伝う

○少し遠くまで散歩に出る



○洗濯物をたたむ



○ラジオ体操をする

