

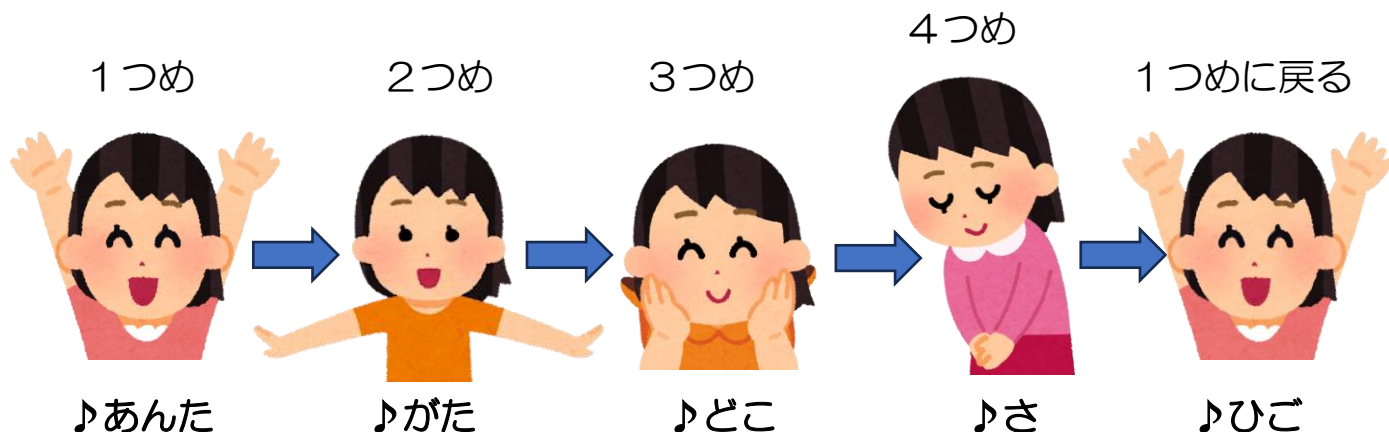
シナプソロジーで体操！

その 65 「あんたがたどこさ」

シナプソロジーは、脳の神経伝達物質「シナプス」を活性化させて、記憶力の向上、認知機能の低下を防いだり、集中力を高めるなど、脳をいきいきさせるメソッド！脳の混乱を「楽しみながら」ぜひ行ってみてくださいね！

<基本動作>

4つの基本動作を覚えます。1つめは、バンザイ！2つめは両手を横に広げます。3つめは両手をほほに、4つめはお辞儀をします。この動作を繰り返します。



同時に「あんたがたどこさ」を歌ってみましょう！

考えながら動いたり、悩みながら動くのは、脳が混乱して活性化している証拠！

<脳に刺激を加えるよ！その1>

動きは変わりません。歌の中で、何度も「さ」が出てきます。その時に声を出さないようにしましょう！

んー！声が出ちゃう！次の動きなんだっけ？と混乱！が、いいね！！

あんたがたどこさ / わらべうた



<脳に刺激を加えるよ！その2>

3つめの動きからスタートしてみよう！

