

脳は上手にできた！という達成感と、なかなかできない、悩む、困ったといった、普段の生活では後回しにしたいような事の刺激で、活性化します。シナプソロジーは、後者の「できない」「戸惑う」「考える」時間をあえて作って、脳を活性化します。また、出来ないことが面白おかしくなり、「面白い」といった感情への刺激にも！自分の間違いや戸惑いを、笑って楽しみながら、脳を活性化しましょう！

<基本動作>

腕を振りながら足踏みをして、数を数えます（椅子に座ったままでもOK！）。この時、3つめの動きの時（3拍子）に動きを止めます（片足を上げたまま止まるよ！）30まで数えてみましょう！

いち

にー

さんっ！

しー

ごー

ろくっ！



<脳に刺激を加えるよ！その1>

動きは変わりません。数え方が変わります。今度は、30からカウントダウンしていきます。3つめの動きの時（3拍子）で、動きを止めます。え～っとー、次なんだっけ？ん～っと！と、いっぱい迷いながら考えながら行うことで、脳は活性化していきますよ！

さんじゅー

にじゅうく

にじゅうはち

にじゅうなな

にじゅうろく

にじゅうご



<脳に刺激を加えるよ！その2>

動きは変わりません。動きを止める時に、声を出さないでみましょう！

いち

にー

××！

しー

ごー

××！

