



1月

スポーツセンター トレーニングルームだより

【お知らせ】

1月13日(月・祝日)は開館いたします！

プログラムはありませんが、通常通りご利用いただけます。

是非、トレーニングルームにお越しください！

HAPPY NEW YEAR

今年の目標は決まりましたか？今年も元気よく・楽しくトレーニングに励みましょう！

今年も
元気に
楽しく
トレーニング
しましょう！

2014年



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

1日5分のシナプソロジーで みるみる脳が活性化

【シナプソロジーとは？】

脳に五感からの刺激を与え続け、それに反応することで脳を活性化するプログラム。

身体の左右で別々の動きをするなど、脳が混乱するような動きを行う。

【具体的な効果は？】

- ☆ 記憶力や思考力など認知機能が高まる
- ☆ 注意力が高まり、判断が速くなる
- ☆ 生きがいや爽快感が向上する
- ☆ 疲れやダルさが解消される
- ☆ コミュニケーション能力が向上する

**出来なくても大丈夫！出来ることが目的ではありません。
出来ないことを行うことで、脳が活性化されていきます！さあチャレンジ！**

《基本動作》

1. イスに座って行う。爪先は床に着けたまま、かかとを左右同時に、一定のリズムでトントンと上下させる。
2. かかとの動きのリズムにあわせて、両手は交互にももをたたく。



《スパイスアップ1》

1. かかとを床に着けたまま、爪先を左右同時に、一定のリズムでトントンと上下させる。
 2. 爪先のリズムにあわせて、両手は交互にももをたたく。
- ※ スパイスアップ1では、足の動きが、かかとから爪先が変わる。



《スパイスアップ2》

1. 爪先を床に着けたまま、かかとを左右交互に、一定のリズムでトントンと上下させる。
 2. かかとのリズムにあわせて、両手は同時にももをたたく。
- ※ スパイスアップ2では、足の動きが交互、両手の動きが同時に変わる。

