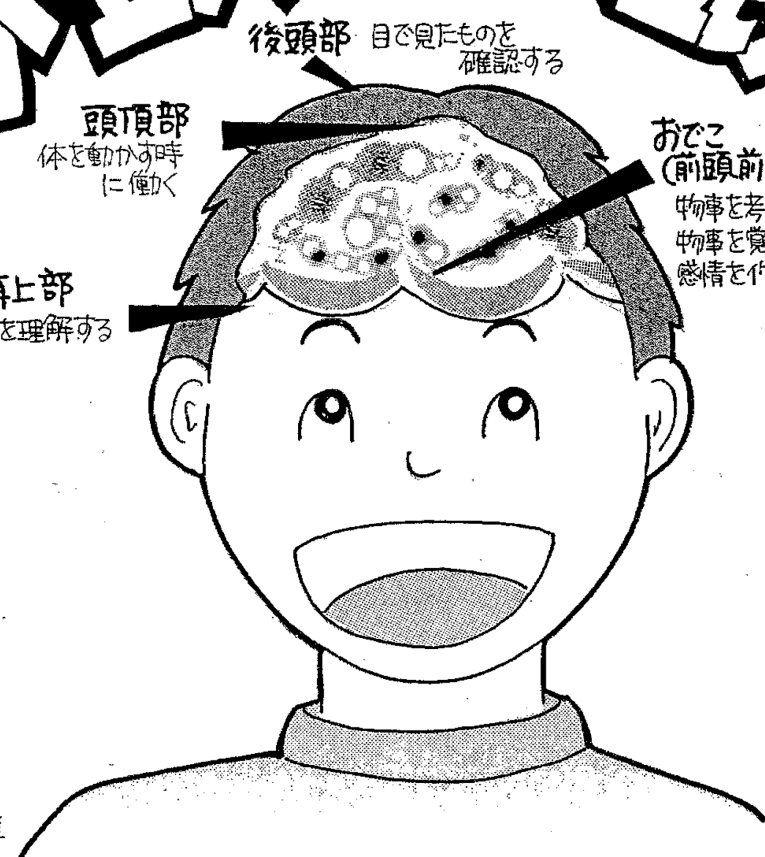


頭の中で最も大切な場所 前頭前野が
 急激に発達する時期は、生まれてから
 3歳位までと11歳~20歳位まで！
 まさに今の君達はその時です。

脳が頭脳の鍛錬の要



後頭部 目で見つめたものを確認する

頭頂部 体を動かす時に働く

前頭前野
 物事を考える命令を出す
 物事を覚える命令を出す
 感情を作り出す

耳上部
 言葉を理解する

脳を鍛えるってどういうこと？

脳の中には情報を受け取って伝えるためのたくさんの神経細胞があります。それぞれの神経細胞からは、いくつもの神経線維という細長い突起が出ていて情報を伝え合っています。この神経線維を太くすることが脳を鍛えることです。情報は最初は細い道を遠回りして伝えられます。この通り道に何度も同じ情報を流すと太くしっかりした道ができます。さらに情報を流し続けると伝わり方も速くなります。こうして神経線維を育てていくことが脳を活発に働かせ、鍛えることです。

神経線維=神経繊維

ゲームでは脳は鍛えられないの？

確かにゲームは脳をたくさん使っているように思えますが、しかし…
 脳は、慣れた作業をしている時はあまり活動しません。初めて遊ぶゲームの時は、活動をしますが慣れてしまったゲームでは、最少限にしか活動していません。またゲームの種類にもよりますがゲームは、脳を鍛えるというよりは、リラックスさせるもの。脳も働かせ鍛えるばかりでは疲れてしまいます。時にはゲームでリラックスして休ませることも必要。ただやり過ぎは決していいことではありませんので…

脳を鍛える方法とは

- ① ごはんをしっかり食べよう！
 脳も栄養がなければ鍛えられません。


- ② 集中しよう！
 二つの事は同時にできません。
 一つの事に集中できる環境をつくらう。


- ③ 睡眠をきちんととろう！
 疲れていると働かせません。また眠っている間脳は復習しています。


- ④ 新しい刺激を持とう！
 新しい事に出会うと新しい働きを覚えるので好奇心を持って常に新しいことにチャレンジしよう。

