

～水中で脳のはたらきを良くしよう～

～体と同時に脳を動かしましょう～

頭と体を同時につかい、脳を強くしましょう。
2つの“**もんだい**”を同時に行うことで、運動をしながら頭の体操ができます。
例えば、“**計算**”をしながら“**運動**”をします。
子どもの脳の発達や大人の認知症の予防につながります。
いろいろな動きと組み合わせることで、全身に血液を回し、脳を活性化させます。



— 2つのキックを同時に行う —

右足はバタ足で左足は平泳ぎのキックをしてみましょう。
2つのちがった動きを同時にこなすことで脳をつかい運動します。
さらに、泳いでいる時に左右のキックを入れ替えてみましょう。
入れ替えることで「どうやればできるんだろう?」と脳を使います。
足は第2の心臓といわれています。キック動作を行うことで、全身の血液の流れを良くすることもできます。

1+2+3=



— 計算運動と水中ウォーキング —

計算をしながら、水中でウォーキングをしてみましょう。
簡単な足し算をしながら歩いていきます。さらに引き算、掛け算もやってみましょう。
計算で頭を使い、運動で体の血液の流れを良くします。
動きながら計算するため単純な計算でも、少し難しさが上がり脳を働かせることができます。

頭と身体を使うことはとても重要です。

老若男女、誰でも脳の活性化できる水中運動を、ぜひ試してみてください。

		2	5					4
	5					9	2	
4				6	2	7	3	
8				5	4	3	2	
		3	7		6	5		
	6	4	9	2				7
	1	8	4	3				2
		7	6					9
6					8	1		

かわうそ ナンバーレス

ナンバーレスのとき方

① たて9列のどの列にも1～9の数字が1つずつ入ります。

② よこ9行のどの列にも1～9の数字が1つずつ入ります。

③ 太線でかこまれた3×3マスの中のブロックにも1～9の数字が1つずつ入ります。

ピカピカの1年生

新1年生に聞いた しょうらいのゆめ ランキング

おとこのこ

サッカーせんしゅ 1位

けいさつかん 2位

ケーキやさん 3位

おんなのこ

ケーキやさん

けいさつかん
おはなやさん

かんどし
ようちえんのせんせい

※ほかにも、うちゅうパイロット・バスのうんでんしゅ・がっこうのせんせいとたくさんゆめをききました。

ゆめにむかっておおきくはばたけ!



三国校 火曜日

三国校 土曜日

三国校 金曜日

小郡校 水曜日

小郡校 水曜日

小郡校 月曜日



小郡校 火曜日

小郡校 水曜日

小郡校 木曜日

小郡校 金曜日

小郡校 土曜日

小郡校 土曜日

「ウイテマテ」無料体験週間

今年より6月22日～27日に「ウイテマテ」週間を作り、川や海そしてプール、身近に起こりうる水の事故に対して、子ども達とこれからの泳力があつて水の事故から自分の命を守ることが出来るのかをチェックしました。

その期間にはたくさんの無料体験者も参加して、水の事故から自分の命を守る練習をたくさん行いました。

帰りにはチェックシートにたくさん「ハンコ」が押されているのを見て喜んだり、少なかった子は、もっと練習をしようという決意を新たにしていました。

