

脳トレ



ペン回し

手指には、たくさんの神経が集まっていて、脳に直結しています。そこで指を活発に動かせば、脳細胞が刺激されて「脳の活性化」を促すことに。おすすめはボールペンや鉛筆などを使うペン回し。ペンの回し方は(競技用として)数百種類以上あり、ネット上に様々な技が載っていますから挑戦してみましょう。左右の手でぐるぐる回せるようになれば脳の回転も速くなるはずですよ。

指の間を回転させながら移動



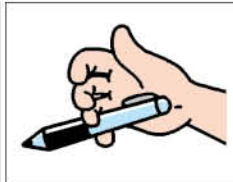
① 右手の親指と人差し指でペンをはさむ。



② そのままペンを人差し指と中指ではさむように移動させる。



③ 中指と薬指、そして薬指と小指へとペンを移動させていく。



④ 小指までいったら、逆戻りする。



親指の周りを回転させる



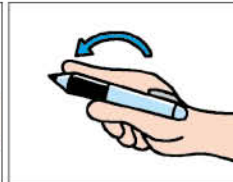
① 親指と人差し指でペンの中心よりややペン尻側を軽くはさみ、中指をほぼペンの中心部分に軽く添える。



② 中指を手前に折り曲げて勢いよくペンを押すように弾き出す。(中指は親指に巻き付けるように折り曲げる)



③ ペンを親指の上で回転させる。(ペンが回転しているときに人差し指を外側に伸ばす)



④ 親指と人差し指でキャッチ。

チャレンジ! 数字パズル

トレーニングしたあとは、パズルに挑戦してさらに脳を活性化させましょう!



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

ルール

9×9のマスのある空欄に、1から9までの数字を記入します。ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ① タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ② ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③ 3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない

答えは
こちら



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