最新の医学研究をもとにお子さんの脳を育てる京都聖母学院幼稚園の「レゼセ」の取り組みをシリーズで解説していく動画を配信していますが、このコラムはその内容を文字でもお届けするものです。

興味を持たれた方は、ぜひ、動画をご視聴いただくことをおすすめします。

今回のテーマは、「11月「子どもの脳を育てる遊びの法則！」」です。

幼稚園の運動会では、親子で「倒して立ててペットボトルチャレンジ」という競技に挑戦していただきました。

私は京都聖母学院幼稚園の先生方の研修の講師も担当させていただいていて、運動会の前に、先生方から、「子供の脳を効果的に育てることに役立つ競技はどういうものがあるのか」という質問をいただきまして、そのアドバイスを元に先生方に考案していただいたのが、この「倒して立ててペットボトルチャレンジ」なのです。

どういう競技なのかについては、動画の中で幼稚園の先生方に解説していただいていますので、そちらをご参照ください。

この競技の何が子どもの脳の発育にいいかというと、医学では「運動認知デュアルタスク」と呼ばれている条件を満たしているからです。

デュアルタスクというのは、2つの課題という意味ですが、脳は歌いながら踊るなど2つのことを同時に行うと、脳が効果的に刺激を受けます。

特に、片方の課題が運動、もう片方の課題が認知、つまり頭を使うことだった場合に、その効果が特に大きいことがわかっています。

これが運動と認知のデュアルタスク、運動認知デュアルタスクなのです。

これが高齢者の認知症の予防に効果がある、あるいは宇宙飛行士の判断能力を高める効果も実証されていて、NASAでも訓練に取り入れられています。

私は大学院生のときに、先輩の研究者を頼って、NASAの施設で実際の装置を使ってデータを取る研修を受けたことがあります。運動認知デュアルタスクの装置は、巨大なランニングマシンの前に大きなスクリーンが設置されていて、全力疾走しながらスクリーンに表示される計算問題を答えを叫ぶという訓練を行います。

走るという運動と計算をするという頭を使う認知と両方を同時に行うから、運動認知デュアルタスクになっているわけです。

これは、お子さんの脳を効果的に刺激する作用があることもわかっています。

運動会で行った「倒して立ててペットボトルチャレンジ」では、「ペットボトルを倒す」という運動の課題と「自分のクラスカラーを選ぶ」という頭を使う課題を同時に行うため、運動認知デュアルタスクになっているわけです。

ペットボトルチャレンジは、広いスペースが必要なので、そのままご家庭でやるのは難しいと思いますが、代わりに

おすすめしたいのが、「色探しタッチ」という遊びです。

赤とか青とか色を決めて、その色のものを探してタッチします。

色を探す認知課題と、タッチするという運動課題を同時に行うわけです。

脳の働きは、ペットボトルチャレンジとほとんど同じです。

「緑色を左手でタッチする」といった具合に、右手左手まで指定すると、もう1段階、難しくなります。

それから、数字ステップ。

紙に1枚ずつ1から9まで数字を書いて、床にランダムに置いておきます。

それを123と叫びながら、順番に踏んでいくという遊びです。

数字を数えるという頭を使う認知課題とステップを踏むという運動を同時に行うので、これも運動認知デュアルタスクになっています。

慣れてきたら、987と逆の順番に踏んでいくと難易度が上がります。

それから、「しりとりボール渡し」

相手にボールを渡しながらしりとりをしていきます。

しりとりが頭を使う認知課題、ボール渡しが運動。

それぞれを別々にやるより同時にやって運動認知デュアルタスクにしたほうが、お子さんの脳はより効果的に活性化してくれます。

具体例として運動認知デュアルタスクの遊びを3つご紹介しましたが、お子さんの遊びに一工夫してみるとか、運動の遊びと頭を使う遊びを組み合わせるとか、いろんな運動認知デュアルタスクが可能だということがおわかりいただけたと思います。

ぜひ、親子で楽しく取り組んで、お子さんの脳を育てていただきたいと思います。