

河合小学校の 朝の目の体操

「シンコパティッド・クロック」の曲に合わせて、脳の活性化を図るブレインジムと眼球運動を組み合わせた体操です。8時25分の予鈴後、2分30秒間曲を放送部に掛けてもらい一斉に毎日行います。

体操の内容

- ①スイッチ：脳の働きを目覚めさせる。
- ②クロス：右脳と左脳の働きをよくする。足の筋力を強化する。
- ③腰立て：背中の筋力を強化する。
- ④左右に目を動かす。
- ⑤上下に目を動かす。
- ⑥斜めに目を動かす。
- ⑦反対の斜めに目を動かす。
- ⑧8の字に目を動かす。
- ⑨反対の指で8の字に動かす。
- ⑩親指をだんだん目に近づけて、目を寄せる。
- ⑪反対の親指で同様に目を寄せる。
- ⑫深呼吸：リラクゼーション。酸素と二酸化炭素の交換
- ⑬姿勢を正す。