

(2) まずは“イメージ”

人は、加齢と共に、身体の状態と脳内での身体イメージが異なってきたり、何もない所でつまずいたり、身体が、思う様に動かせないなどの、症状が現れます。そこでまず運動そのものや

身体のイメージを脳にフィードバック

する事が大切になります。

(3) 二つ目は“調整能力”

(コーディネーション能力)

つまずいて一歩踏んばるための運動神経、足場の悪い所でバランスをとる運動神経、等を、鍛えるためには、例えば、視覚を使って身体を動かす事で、

「脳」と「筋肉」が連携する事

で、身体の“調整能力”が、高まります。

例えば、お手玉なんかは、視覚と身体感覚の統合として、おすすめです。