

運動本部の

おすすめ

シリーズ累計570万部突破!!
いま熱い、大人の塗り絵の世界

「はがきキャンペーン」の協賛でもおなじみの河出書房新社発行「大人の塗り絵」は、シリーズ累計なんと570万部を突破。塗り絵といえど子どものものと思われがちですが、大人の塗り絵は誰もが楽しめるアートです。花や果物はもちろん

美しい風景、ゴッホやフェルメールの名画の数々の枠線に、色鉛筆やクレパスで色を組み合わせ、乗せていくことで完成させる一枚の絵。

現在この大人の塗り絵が、



「大人の塗り絵 美しい花編」河出書房新社刊
表3参照

「大人の塗り絵」

で、気分はアーティスト

認知症を予防しながら、
芸術の秋を楽しみませんか？



大人の塗り絵教室

楽しい上に、認知症を予防する効果があるとされ、話題を呼んでいます。帝京大学医学部の栗田正教授にお話を伺いました。

前頭葉が
活性化されます



子どもの塗り

絵は、枠からはみ出さないように色を塗るための、いわば訓練です。一方、大人の塗り絵はクリエイティブな行為です。塗り絵をしている大人を見てみると、枠線をお手本に、ここはどんな色にしようかと考え、創造力を働かせながら絵を描いていることが分かります。だから同じ塗り絵でも、人によって、色のつけ方が変わります。

つまり塗り絵をしているときの脳は、思考や創造性を担う前頭葉が非常に活性化している状態にあります。前頭葉が活性化することは認知症の予防にもつながります。

初心者でも大丈夫
大人の塗り絵教室に行こう

「色を塗るにもセンスは必要、自分にはとてとても」と尻込みしている方も、ちょっとしたコツを知ることです。すてきな作品を仕上げる事ができます。「大人の塗り絵」シリーズに掲載されている塗り方レッスンを読むだけでもコツは学べますが、全国各地で開催されている大人の塗り絵教室では、絵が苦手な方にも、講師が丁寧に指導してくれます。

一回で指導を受けられる人数が限られるので要予約ですが、基本的に無料です。詳しくは大人の塗り絵ホームページ(下記参照)をご覧ください。

作品を応募してみよう

コンテスト応募を目指して、いろいろな工夫を行ってみるのも、楽しさの発見と意欲につながるかもしれません。入賞した場合は、東京・渋谷のBunkamura ギャラリー、兵庫・西宮の西宮市立北口ギャラリー他で開催される大人の塗り絵コンテスト展覧会でも展示されるそうですよ。

芸術の秋に向けて、今から大人の塗り絵にチャレンジしてみませんか。

第11回
大人の塗り絵
コンテスト

●応募期間:2016 年9月1日(木)~12月1日(木) 必着

●応募についての詳細:下記URLか「大人の塗り絵クラブ」まで

●問い合わせ先:大人の塗り絵クラブ

03-3564-1815 (平日10:00~17:00) 公式サイト:http://www.otonano-nurie.com/