

かぞくの 家族で脳トレーニング

～ て からだ つか あたま たいそう
手や身体を使って、頭の体操をしよう ～

1 両手でグー・チョキ・パー

<初級> 右手と左手を交互にグーとパーを繰り返す。(かんたん)



<中級> 右手と左手を交互にグーとチョキを繰り返す。(まだかんたん)



<上級> 右手と左手を交互にチョキとパーを繰り返す。(意外に難しい)



<最上級> 右手を

グー → チョキ → パー → グー



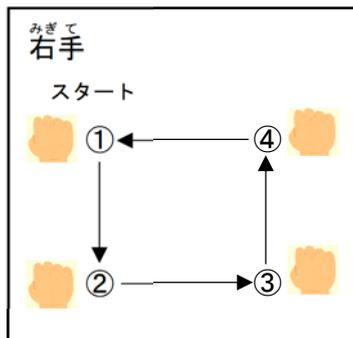
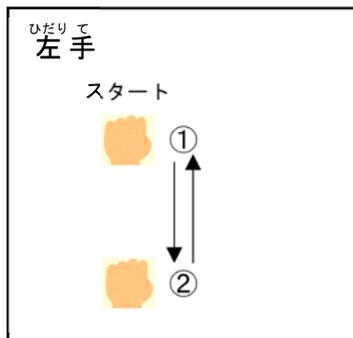
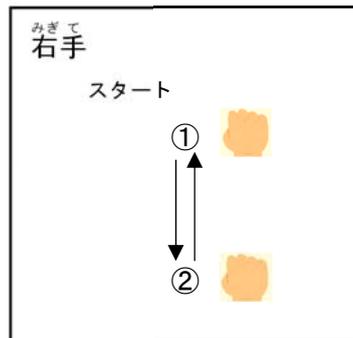
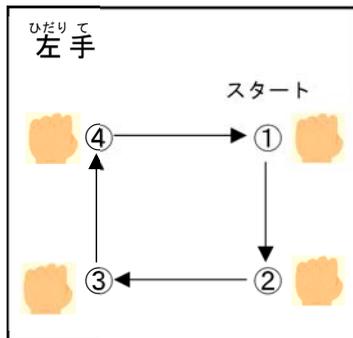
左手は一つ遅れて



いつも左手が勝つように繰り返す

2 両手で図形

<初級>

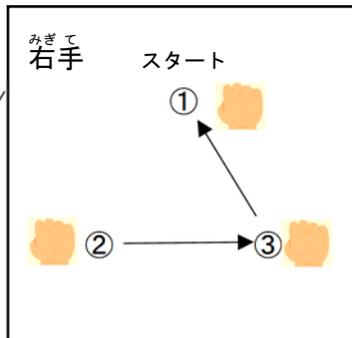
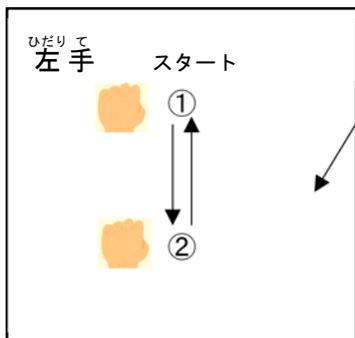
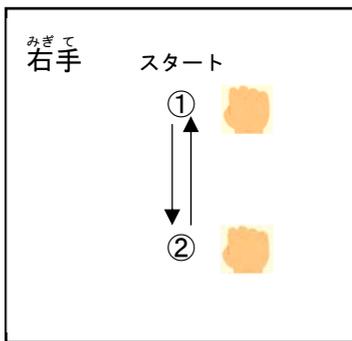
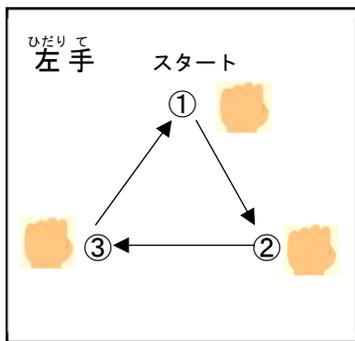


両手を体の前に伸ばし、数を数えながら、右手は①と②を上下に往復させ、左手は①②③④と四角形を描くように動かします。(1～20)

左右逆にして、同じように動かします。(1～20)

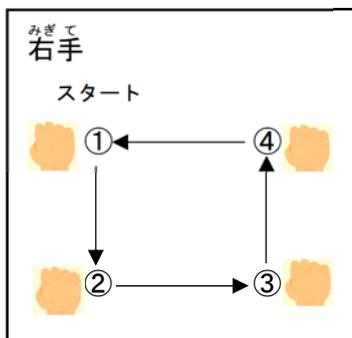
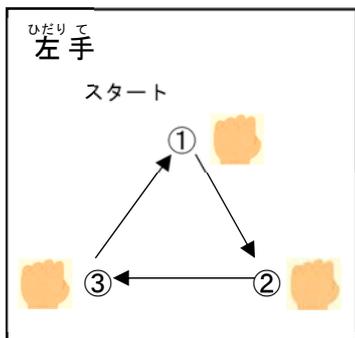
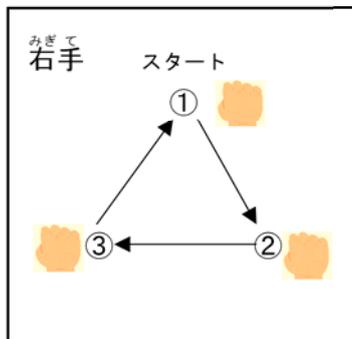
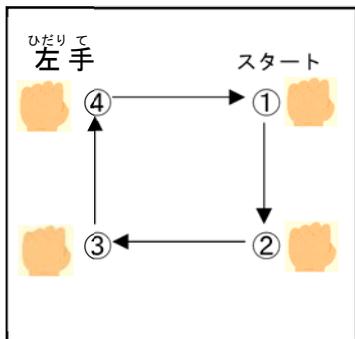
※四角形を描くときは、右回り・左回りどちらでもかまいません。

ちゅうきゅう
<中級>



りょうて からだ まえ の
両手を体の前に伸
ばし、数を数えながら、
みぎて 右手は①と②を上下
に往復させ、ひだりて 左手は
①②③とさんかくけい 三角
形を描くように動かします。
(1 ~ 20)
さゆうぎやく 左右逆にして、同
じように動かします。
(1 ~ 20)
※さんかくけい 三角
形を描くときは、みぎまわ
り 右回り・ひだりまわ
り 左回りどちらでもかま
いませぬ。

じょうきゅう
<上級>



りょうて からだ まえ の
両手を体の前に伸
ばし、数を数えながら、
みぎて 右手は①②③
とさんかくけい 三角
形を描くように、
ひだりて 左手は①②③④
としかくけい 四角
形を描くように動か
します。(1 ~ 20)
さゆうぎやく 左右逆にして、同
じように動かしま
す。(1 ~ 20)
※さんかくけい 三角
形・しかくけい 四角
形を描くときは、みぎまわ
り 右回り・ひだりまわ
り 左回りどちらでもか
まいませぬ。

3 後出しジャンケン

※2人以上で実施できます。1人が出題者、その他は挑戦者です。

<初級> 「後出しジャンケン、ジャンケン、ポン、ポン」のかけ声の最初の「ポン」で出題者が「ゲー・チョキ・パー」のいずれかを出します。後の「ポン」で挑戦者が出題者に勝つように「ゲー・チョキ・パー」のいずれかを出します。(後出しで勝てばいいのです。)

<中級A> やり方は初級と同じですが、今度は挑戦者が出題者に負けるように「ゲー・チョキ・パー」のいずれかを出します。(後出しで負ければいいのです。)

<中級B> 初級と同じルールですが、「ゲー・チョキ・パー」を身体全体で表現します。

- ・「ゲー」は膝を抱えてその場で座ります。
- ・「チョキ」は右手右足を前に出し、左手左足を後ろに引きます。
- ・「パー」は手足を広げ、大の字になります。

<上級> 中級Bとやり方は同じですが、挑戦者は負けるように出します。



ゲー



チョキ



パー

4 わたしが考えた脳トレ

もっと難しい体操はないかな。考えて、家族に説明してみよう。そして、一緒にやってみよう。