

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

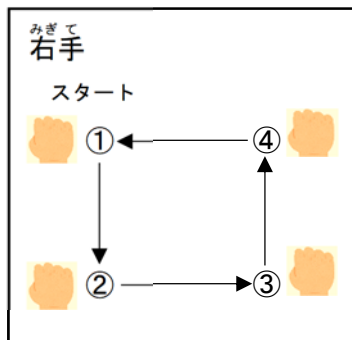
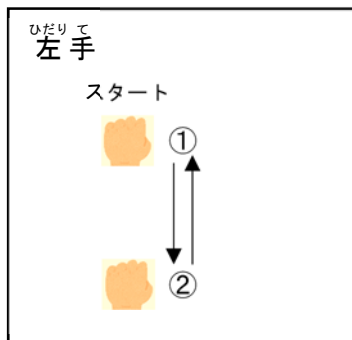
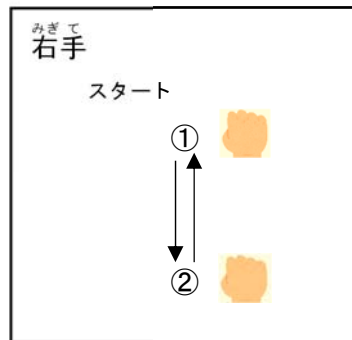
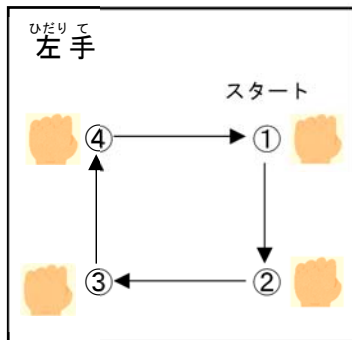
グー → チョキ → パー → グー . . .



いつも左手が勝つように繰り返す

2 両手で図形

<初級>

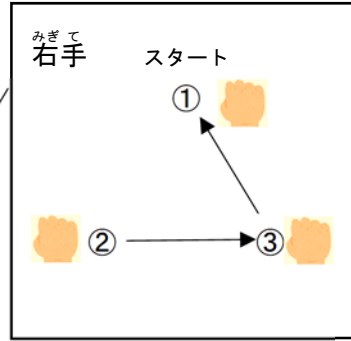
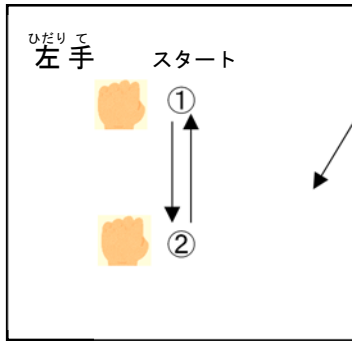
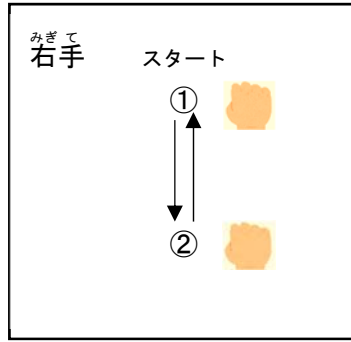
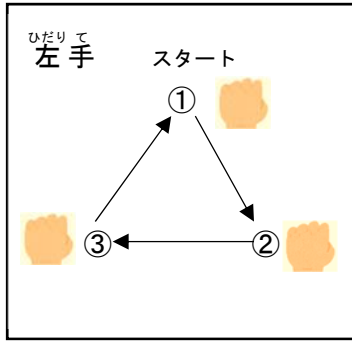


両手を体の前に伸ばし、数を数えながら、右手は①と②を上下に往復させ、左手は②③④と四角形を描くように動かします。(1～20)

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>

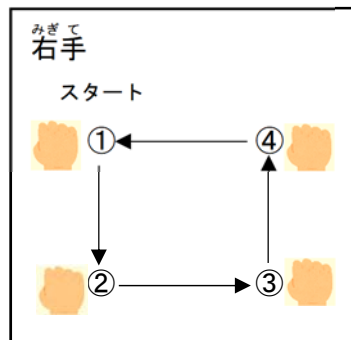
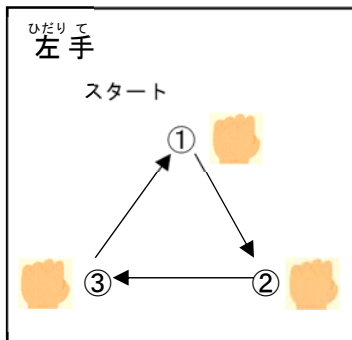
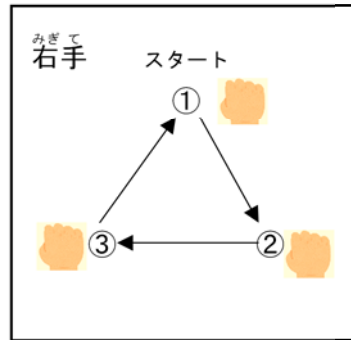
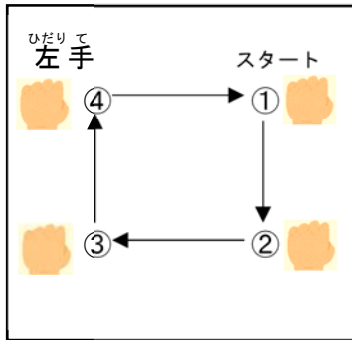


りょうて からだ まえ の
両手を体の前に伸
ばし、数を数えながら、
みぎて 右手は①と②を上下
に往復させ、ひだりて 左手は
①②③とさんかくけい えが
三角形を描く
ように動かします。(1
～20)

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 えが
三角形を描くとき
は、みぎまわ ひだりまわ
どちらでもかまいません。

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
の伸ばし、数を数えな
がら、みぎて 右手は①②③
とさんかくけい えが
三角形を描くよう
に、ひだりて 左手は①②③④
としかくけい えが
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 しかくけい えが
三角形・四角形を描
くときは、みぎまわ
ひだりまわ
どちらでも
かまいません。

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。