

脳の体操③

行動制御①

左右の手で別の動きをしていきます。

利き手は「グー」から順に指を1本ずつ立てていき「パー」まで開いたら「グー」に戻って、繰り返します。

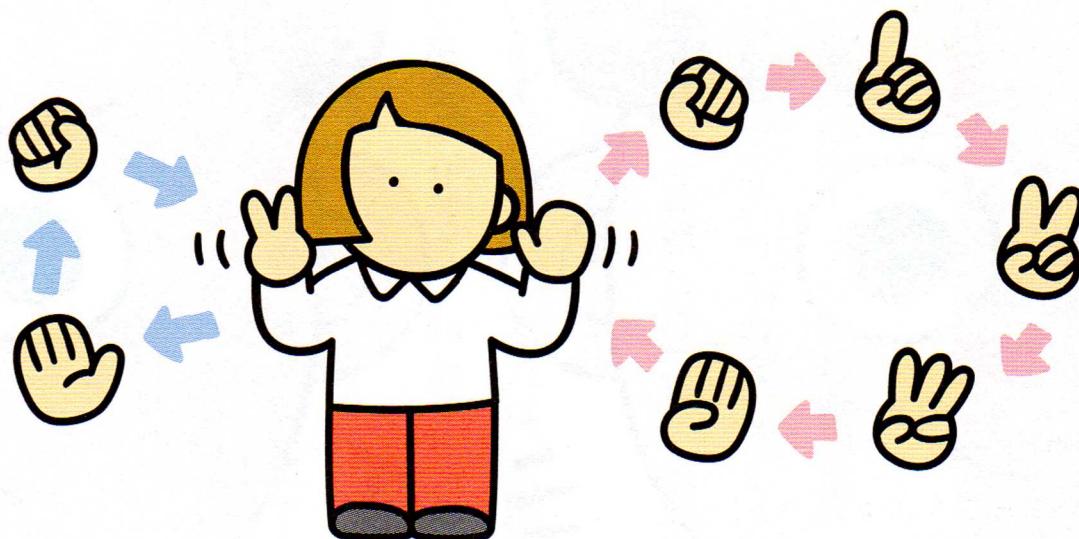
利き手ではないほうの手は「グー・チョキ・パー」と連続して、動かし続けます。

両手を同じタイミングで、できるだけ速く動かして、利き手の運動を4周しましょう。

目標時間 20秒

コツ

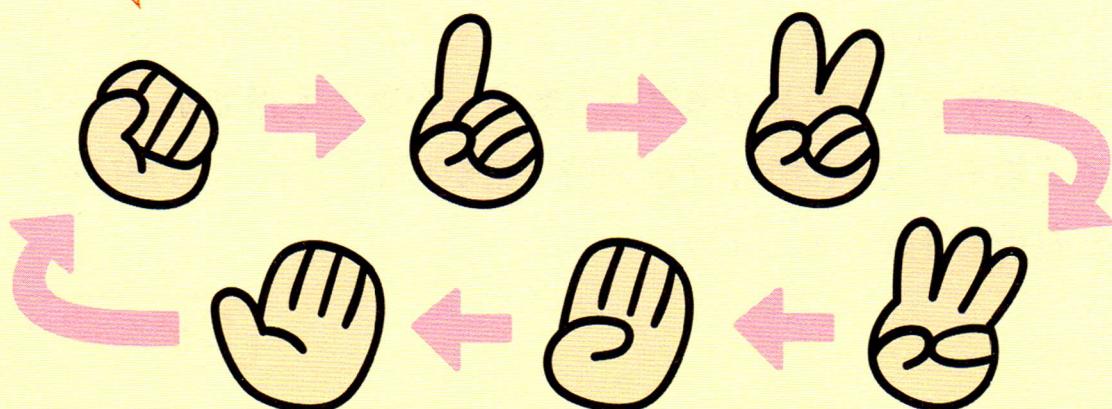
- ・利き手が「グー」と「パー」になっているときは、利き手でないほうの手も同じ「グー」と「パー」になります。
- ・利き手の運動を2周したとき、利き手でないほうの手は4周しています。



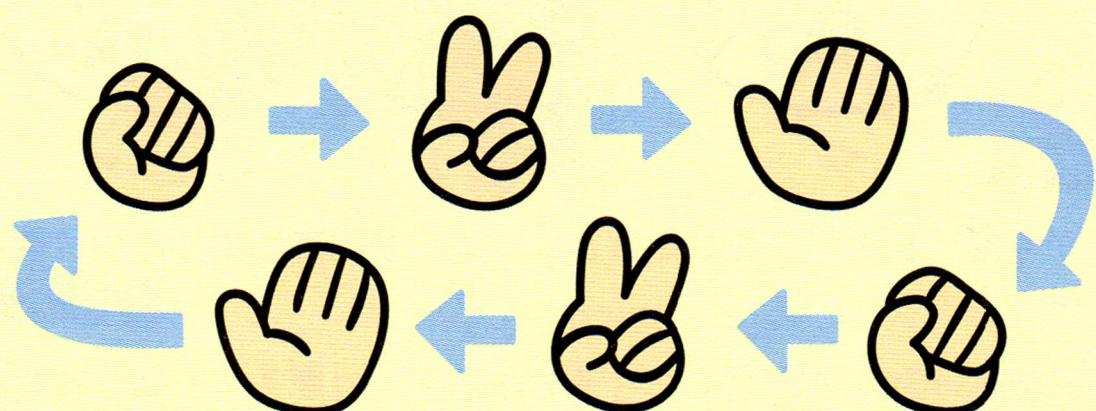
[やり方]

両手を同じタイミングで、できるだけ速く動かしましょう。

利き手は



利き手でないほうの手は



利き手を4周動かすのにかかった時間

秒

脳の体操③

行動制御②

左右の手で別の動きをしていきます。

右手は「三拍子」のリズムで「1、2、3」と空中や机に、三角形を描くように動かします。

左手は「四拍子」のリズムで「1、2、3、4」と空中や机に、四角形を描くように動かします。まずは、それぞれが上手にできるように少し練習をしてみましょう。できるようになったら、本番です。

右手で三拍子、左手で四拍子を同時に動かします。できるだけ速く動かして、左手を3周しましょう。

目標時間 20秒

[やり方]



コツ

- ・右手が4周、左手が3周したときに、両手が同時にはじめの位置に戻ります。
- ・成功したら「左手で三拍子、右手で四拍子」に変えて、同じ運動を行いましょう。

左手を3周動かすのにかかった時間

秒

手の動きに慣れてきたら「手」と「足」に変えて、動いてみましょう。

右足は「三拍子」のリズムで「1、2、3」と床に、三角形を描くように動かします。

左手は「四拍子」のリズムで「1、2、3、4」と空中に、四角形を描くように動かします。

成功したら、「左足で三拍子、右手で四拍子」に変えて、同じ運動を行いましょう。できるだけ速く動かして、手を3周しましょう。

目標時間 20秒

[やり方]



コツ

- ・足が4周、手が3周したときに、両方が同時にはじめの位置に戻ります。

手を3周動かすのにかかった時間

秒

脳の体操③ 行動制御③

左右の手で別の動きをしていきます。

利き手の人差し指で、自分の顔の「おでこ→あご→右耳→左耳」を順に触る動きを繰り返します。利き手ではないほうの手を「パー・チョキ・グー」と連続して動かし続けます。

まずは、それが上手にできるように少し練習をしてみましょう。できるようになったら、本番です。

両手を同時に動かしましょう。

利き手の運動を、できるだけ速く行って4周します。

目標時間 20秒

コツ

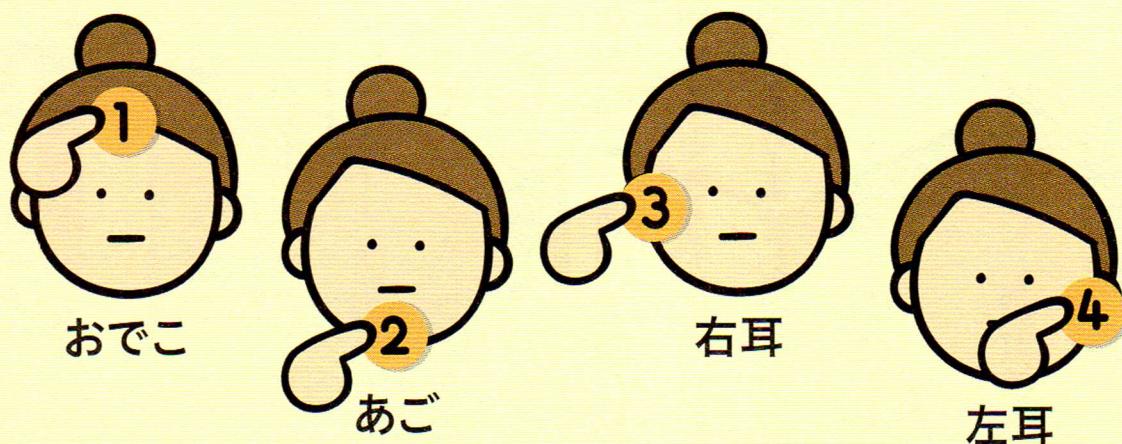
- ・利き手が4周したとき、利き手ではないほうの手は5周しています。
- ・利き手の3周目の最初（おでこを指しているとき）は、利き手ではないほうの手は「グー」です。



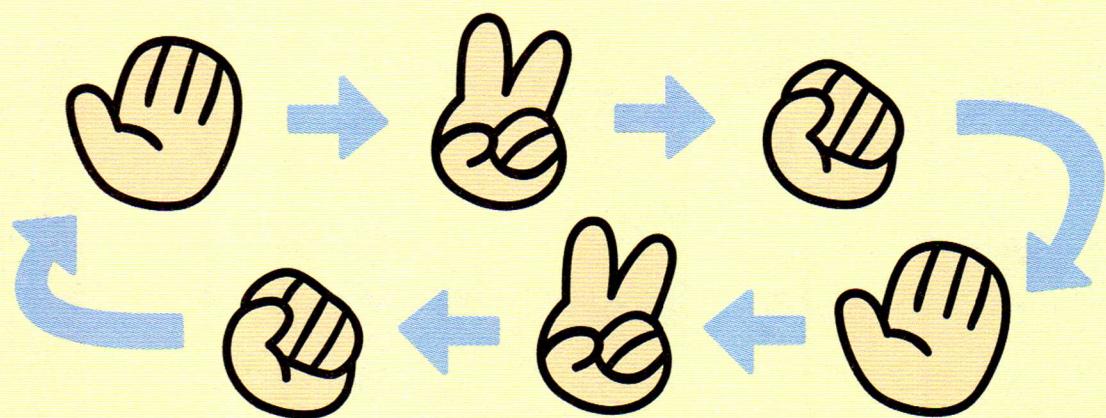
[やり方]

両手を同じタイミングで、できるだけ速く動かしましょう。

利き手は



利き手でないほうの手は



利き手を4周動かすのにかかった時間

秒

脳の体操④ 空間認知①

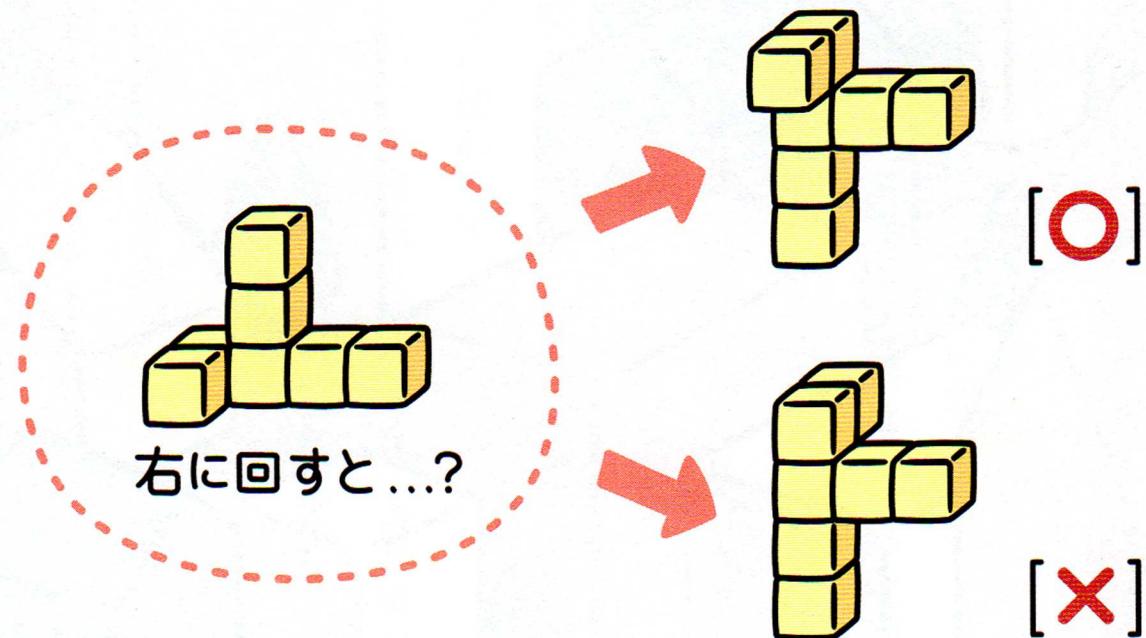
空間的な情報を脳を使って処理していく練習です。

2組の図形があります。

左の図形を頭のなかで回転させたとき、右と同じになるかどうかを「○」か「×」で答えます。

解答時間 3分
目標 全問正解

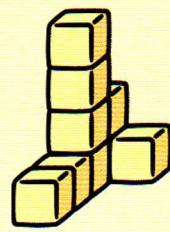
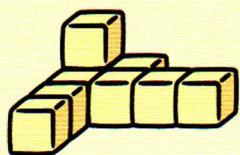
[やり方の例]



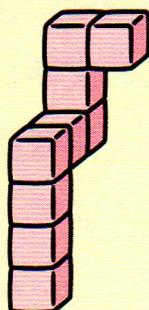
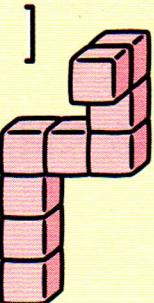
コツ

よく似ているかたちでも、鏡に映ったように図形が裏返っている場合は「×」です。

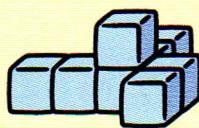
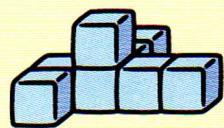
① []



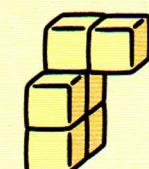
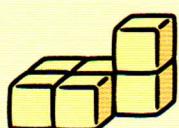
② []



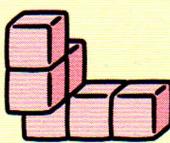
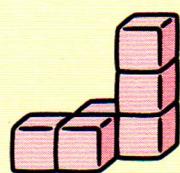
③ []



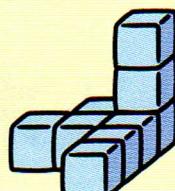
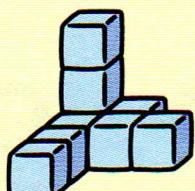
④ []



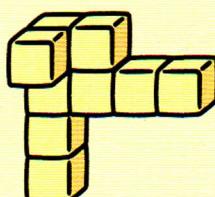
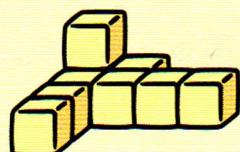
⑤ []



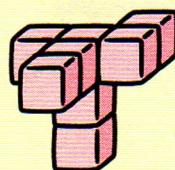
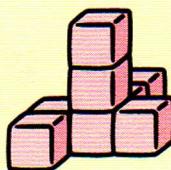
⑥ []



⑦ []



⑧ []



解答できた数

問

正解 ① X ② O ③ X ④ X ⑤ O ⑥ X ⑦ X ⑧ O

脳の体操④ 空間認知②

空間的な情報を脳を使って処理していく練習です。

2組の文字があります。

左の文字を頭のなかで回転させて、右と同じになるかを「○」か「×」で答えます。

解答時間 3分
目標 全問正解

[やり方の例]

わ・わ



わ・ヰ



コツ

よく似ているかたちでも、鏡に映ったように文字が裏返っている場合は「×」です。

- | | | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| ①え・ <u>え</u> | <input type="checkbox"/> | ②せ・ <u>せ</u> | <input type="checkbox"/> | ③ぬ・ <u>ぬ</u> | <input type="checkbox"/> |
| ④か・ <u>か</u> | <input type="checkbox"/> | ⑤す・ <u>す</u> | <input type="checkbox"/> | ⑥た・ <u>た</u> | <input type="checkbox"/> |
| ⑦あ・ <u>あ</u> | <input type="checkbox"/> | ⑧て・ <u>て</u> | <input type="checkbox"/> | ⑨へ・ <u>へ</u> | <input type="checkbox"/> |
| ⑩け・ <u>け</u> | <input type="checkbox"/> | ⑪け・ <u>け</u> | <input type="checkbox"/> | ⑫ら・ <u>ら</u> | <input type="checkbox"/> |
| ⑬ふ・ <u>ふ</u> | <input type="checkbox"/> | ⑭め・ <u>め</u> | <input type="checkbox"/> | ⑮れ・ <u>れ</u> | <input type="checkbox"/> |
| ⑯や・ <u>や</u> | <input type="checkbox"/> | ⑰は・ <u>は</u> | <input type="checkbox"/> | ⑱お・ <u>お</u> | <input type="checkbox"/> |
| ⑲を・ <u>を</u> | <input type="checkbox"/> | ⑳な・ <u>な</u> | <input type="checkbox"/> | ㉑う・ <u>う</u> | <input type="checkbox"/> |
| ㉒も・ <u>も</u> | <input type="checkbox"/> | ㉓ひ・ <u>ひ</u> | <input type="checkbox"/> | ㉔も・ <u>も</u> | <input type="checkbox"/> |
| ㉕す・ <u>す</u> | <input type="checkbox"/> | ㉖ゆ・ <u>ゆ</u> | <input type="checkbox"/> | ㉗せ・ <u>せ</u> | <input type="checkbox"/> |
| ㉘た・ <u>た</u> | <input type="checkbox"/> | ㉙き・ <u>き</u> | <input type="checkbox"/> | ㉚み・ <u>み</u> | <input type="checkbox"/> |

解答できた数

問