

# 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

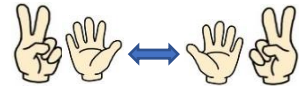
<初級> 右手と左手を交互にグーとパーを繰り返す。(かんたん)



<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 . . . . .

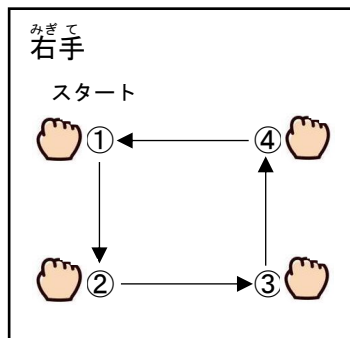
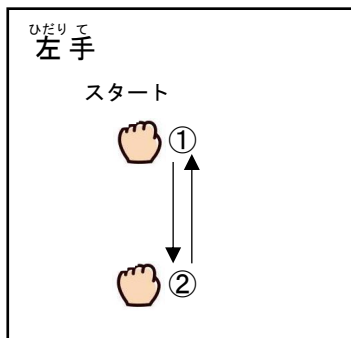
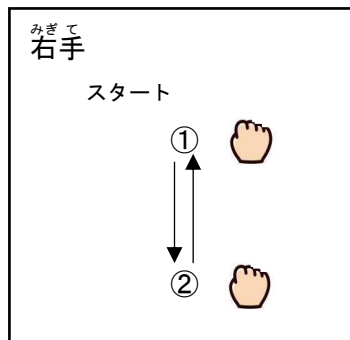
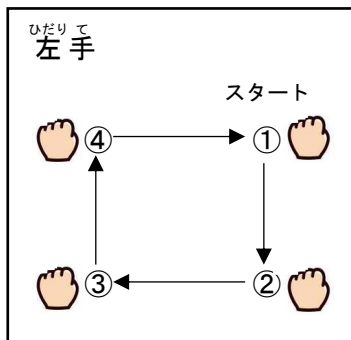
左手は一つ遅れて

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>

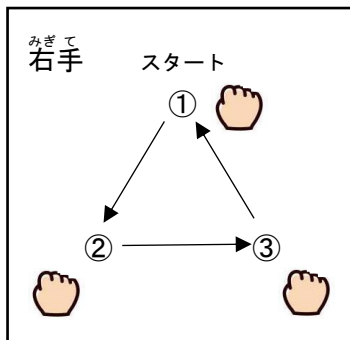
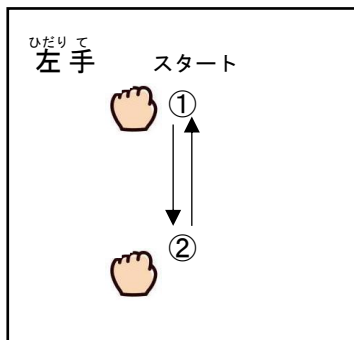
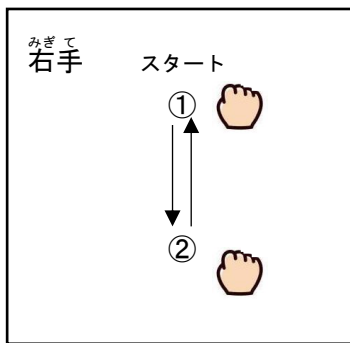
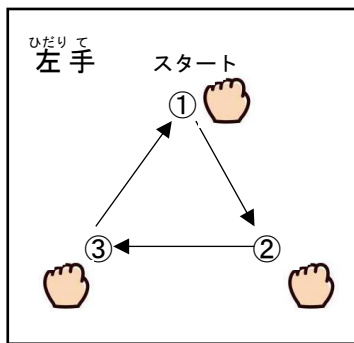


両手を体の前に伸ばし、数を数えながら、右手は①と②を上下に往復させ、左手は①②③④と四角形を描くように動かします。(1～20)

左右逆にして、同じように動かします。(1～20)

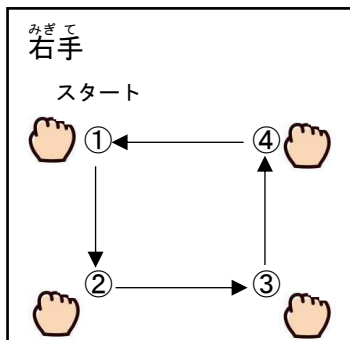
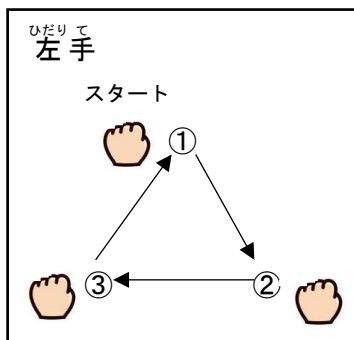
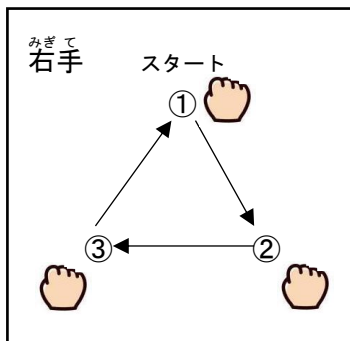
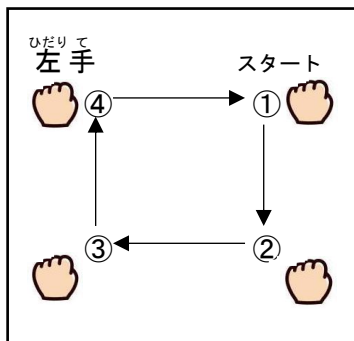
※ 四角形を描くときは、右回り・左回りどちらでもかまいません。

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と三角形を描く  
ように動かします。(1  
～20)  
さゆうぎやく おな  
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  
みぎまわ ひだりまわ  
は、右回り・左回り  
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  
と三角形を描くよう  
に、ひだりて  
左手は①②③④  
と四角形を描くよう  
に動かします。(1～  
20)  
さゆうぎやく おな  
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  
右回り・左回りどちらでも  
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。

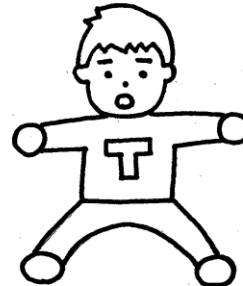
<上級> 中級 Bとやり方は同じですが、挑戦者は負けるように出します。



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。