

コミュニケーション・脳活性化トレーニング②

～手拍子・足踏みしりとり、手拍子・足踏み計算、コグニサイズ～

●手拍子・足踏みしりとり

- ・ 円になって座る、または立つ。
- ・ 「一回言った言葉はだめ」「2周したら終わり」「右回り」など、ルールを決める。
- ・ みんなで手拍子（または足踏み、または両方）しながら、しりとりする。
- ・ 考えながらも手拍子（足踏み）を止めないこと！

りんご

ごま

まめ



●手拍子・足踏み計算

- ・ 円になって座る、または立つ
- ・ 「一桁の足し算」「10の位までの引き算」「九九」「2周したら終わり」「右回り」などルールを決める。
- ・ みんなで手拍子（または足踏み、または両方）しながら、最初の人が出す計算問題を出す。
- ・ 隣の人が答え、さらに次の人に問題を出す。
- ・ 考えながらも手拍子（足踏み）を止めない！

2+5は？

7!
6+8は？

※ 上記2つのメニューは、散歩しながらやるのもいいですよ！

14!
...



●コグニサイズ（コグニステップ）

- ・ みんなで1から21ぐらいまで数えながら3の倍数の時は、数字を言わずに手をたたく。同時に、足を左右交互に「横に1歩出しては戻す」をくり返す。
- ・ 厚生労働省が出している冊子やビデオを利用する。