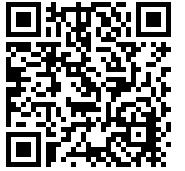


脳トレステップシートの使い方

7	5	6	8
3	1	2	4
	9	0	

特徴・効果

- ・シートに書かれた数字を足や手でタッチするだけで楽しく運動しながら脳の活性化ができます
- ・難易度調整が簡単なので子どもから高齢者まで、体の状態に合わせて運動できます
- ・上手くできなくても大丈夫！間違えても、ゆっくりでも、考えながら動かしてみることが大切です
- ・テレビやスマホなどの電化製品を使わずに脳トレができます
- ・折りたたんでどこにでも持ち運べる事ができます
- ・言語の壁がないので世界中に体操を届けることができます



体操例の動画はこちらでチェック→

きほんの姿勢

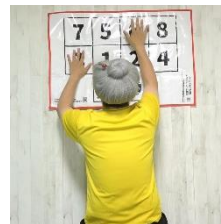
椅子や車椅子に座って



立位で



壁に貼って

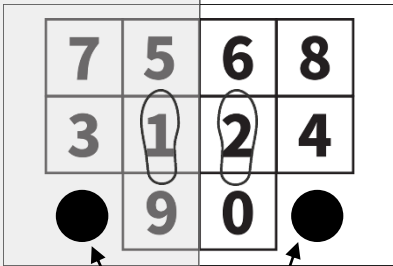


テーブルに置いて



介護施設で！体操教室で！学校で！公園にも持ち歩こう！

左足で踏む側 右足で踏む側



座って行う場合のイスの前脚を置く位置
(ご自身で調整して下さい)

- 『1』と『2』に足を置いた状態ではじめます
- 体力に自信がある場合や変化をつけたい場合は、「1.2、1.2」と言いながらその場で足踏みを繰り返します
- 複数人で行う場合は指示者が、1人の場合は自分で、課題となる数字などを言います
- その課題に合わせて足(もしくは手)を動かしましょう
- 基本的に奇数『13579』は左足で、偶数『24680』は右足で踏みます



指示者

奇数と偶数、交互に言っていくのがオススメです

01

覚えてステップ

数字を記憶してステップします

- ① 2桁～6桁の数字を言います ※奇数と偶数は交互に
- ② 参加者はその数字を覚えて数字を言いながら踏みます
- ③ 2桁の数字から始まり、慣れてきたら3桁、4桁と増やしていきます
- ④ 桁数が増えるほど難易度が上がります

2桁の数字例

1・6 3・8 9・4 7・2 5・0
8・1 2・5 0・5 4・3 6・9

3桁の数字例

3・4・1 6・3・4 2・5・8
2・3・8 0・5・6 9・2・1

4桁の数字例

2・5・6・9 1・2・9・0
4・7・0・5 3・2・1・8

5桁の数字例

2・5・8・7・0 3・2・5・8・9

6桁の数字例

4・5・2・9・6・1
3・2・5・6・9・0

- ・このシートの基本となる脳トレ運動です
- ・数字を覚えること、数字の位置を確認しながら運動することが脳の活性化に
- ・巻末の「付録」に4桁の数字例が載っています

02

ストレッチと簡単運動

ウォーミングアップ・クールダウンにオススメ

●下半身のストレッチ

『7』や『8』に足を乗せて足を伸ばす

●四股ふみ体操

『3』と『4』を交互に踏んで四股を踏む

●足首の運動

つま先を『1』と『2』に、かかとを『9』と『0』に置いて、
つま先で踏む→かかとで踏む→つま先で踏む、と交互に動かします

03

踏み出しステップ

転ばないための「とっさの反応」を鍛える

①『1』と『2』で足踏みを繰り返します

②数字を言います

③その数字に合わせて足を踏み出します

- ・転倒予防にはとっさの出来事に反応し、足を踏み出して体勢を整えたりバランスを取ることが重要です
- ・その動きを鍛えるのに最適な運動です。



指示者



04

九九(計算)ステップ

九九を使った脳トレができる

①「ごろく」など、九九の式を言います

②「ごろくさんじゅう」と言いながら『5』と『6』と『3』と『0』を踏みます

- ・足し算でもやってみましょう
「 $2+3=$ 」の場合は『2』と『3』と『5』を踏む
- ・『3』を踏む時は「手拍子」をするなどのルールを決めると難易度が上がり盛り上がります



指示者



3412を踏む

05

逆足ステップ

通常とは逆の動きで難易度を上げる

①2桁～6桁の数字を言う

②通常とは逆に、奇数『13579』を右足で、偶数『24680』を左足で踏みます

- ・足を様々な方向に動かすことで、転びそうになった時に体を支える動きの練習になります



06

両足ステップ

両足を持ち上げるので大きな動きができる

- ①「1.2」「5.8」など2つの数字を言います
- ②その数字を両足で同時に踏みます



07

言葉遊び

想像力を刺激する楽しい運動

- ①「よろしく」「ごくろうさん」など、数字の語呂合わせができる言葉を出題します
- ②その言葉にあった数字を踏みます

・表情を組み合わせることで応用してみましょう
ニコニコ = 『2525』を踏んでからニコッと笑った表情をつくる
四苦八苦 = 『4989』を踏んでから困った表情をつくる

語呂合わせ例

889 = 早く 4649 = よろしく

0840 = おはよう 3476 = さよなら

4641 = よろしい 5963 = ごくろうさん



2525



4989

08

もの運び

道具を使った運動で刺激アップ

- ①水の入れたペットボトルを足の前に置き両足で持ち上げます
- ②1→2→3→4と別の数字のエリアへ移動させます

・水の量を調整することで難易度を変えられます
・ペットボトルのキャップや、お手玉など使えば足の指先を使う運動になります



09

歌いながらステップ

ダンス感覚のステップが盛り上がる

- ①ステップする数字と歌う曲を決めます
- ②『1234』と決めたら『1234』とステップしながら歌を歌います

・自分の好きな曲や参加者の年齢に合わせて曲を決めましょう
・指示者が突然「6」などの数字を言い、それに反応して動く
・難易度が上がります

上を向いて歩こう〜♪



10

文字数変換

頭の中で数字に変換することが刺激になる

- ①「イチゴ」「冷蔵庫」など単語を出題する
- ②「イチゴ」なら3文字なので『3』を、「冷蔵庫」なら5文字なので『5』を踏む

・文字数を増やすことで難易度が上がります

文字数はいくつか考える

カニ = 2 さくら = 3

りんご = 3 パソコン = 4

自動車 = 5 山形県 = 6

①12345を「あいうえお」67890を「かきくけこ」と決めます

②「うおきけ」など文字を組み合わせて出題します

③「うおきけ」なら頭で変換して「3579」とステップします

- ・ホワイトボードや壁に変換表を貼って、見ながら行いましょう
- ・アルファベット(ABCD)に変換してチャレンジ

あ	い	う	え	お
1	2	3	4	5
か	き	く	け	こ
6	7	8	9	0

アイデアは無限大！みんなで楽しく出来る運動を考えよう！

- 「手拍子」や「グーチョキパー」「指回し」を続けながらステップすれば2つ以上の動きを同時に行う「マルチタスクの運動」になり難易度アップと転倒予防に！



- 目をつぶりながら行えば数字の位置を想像するのでさらなる脳トレに！
- 床に置いて足と手で押さえたら楽しいかも！ などなど

あなただけの自由な発想で楽しもう！



実施に際しての注意点

- その日の体調や自分の体力・筋力に合わせて痛みの出ない範囲で無理なく行いましょう
- 動きにくい関節や麻痺などがある場合は、動く側で運動しましょう
- その日の体調に合わせて体操の数を増やしてみましょう

付録

4桁の数字例 この数字を増やしたり減らしたり順番を変えたりして調整してください

1234 7836 0987 0349 1856 3258 8369 6187
1430 2781 6105 9216 4183 2501 0547 1672
8561 3278 8569 1872 6123 0589 6925 9418
2745 2549 6981 0561 7258 8907 5098 3814
6349 3812 5096 2701 6709 5836 1630 7654

数字の語呂合わせ例

74=梨 13=腫 89=ヤング 73=波 59=コック 832=蜂蜜
 870=ハナマル 710=納豆 877=バナナ 556=心 810=ハート
 593=コックさん 968=クローバー 104=天使 833=ハサミ 428=四つ葉
 831=野菜 873=花見 5572=ココナッツ 4690=シロクマ 3156=サイコロ
 2828=ニヤニヤ 8251=初恋 5656=ごろごろ 8341=やさしい
 6480=虫歯ゼロ 9387=草花 1456=石ころ 8783=花屋さん