



1. 動きのチェンジ

2 人組で約 2m 離れて対面する。一人は、膝を大腿が水平になる位置まで交互に上げ、同側の手で腿を叩く。(左手で左腿、次にその逆)。もう一人が「はい」と不規則に 10 回合図する。合図を聞いたらすぐに、右手は左腿、左手は右腿の対角に切り替え、次の合図までその動きを続け、再度合図があれば同側に戻す。10 回変換で止まってしまったり、不規則な動きになってしまったり、何回失敗しましたか？

失敗した回数: × 4 ポイント =

2. 動きの複合化

2 人組で約 2m 離れて対面する。1 人は、ボールを相手の中心に投げ、投げる前に「右左」のどちらかを言う。受け取る側は、左右の指示された手で捕り、同時に逆の足を前に出す。10 投で、何回失敗しましたか？

失敗した回数: × 4 ポイント =

3. 動きの円滑化

2 人組で約 2m 離れて対面し 1 人は、体の横で布を回し続ける。もう 1 人はボールを不規則に投げ、相手空いている手で捕り投げ返す。(左右 5 回の計 10 回) 10 投で、布を振るを事を止めず、速度も変わらずに何回できましたか？

失敗した回数: × 4 ポイント =

4. 視野の強化

スタートから、前方の壁まで、マーカーの間を小幅でゆっくり歩行する。視界からマーカーが 1 つでも消失したら即座に止まります。(顔、目は前方に固定) メジャーの 0cm からつま先の位置までの距離を測定。

0cm からつま先までの距離 cm: × 1 ポイント =

5. 目標物の固視

シート上のスマイルマークを、指を使わず数える。交差しているところは二重に数えない。マウスの口元が上がっていたり下がっていたりしても数える。時間も計測します。

スマイルマークの数 - 173 = (ーの場合はーのまま記載)

時間 (秒数) 秒 - 60 = (マイナスの場合は 0 とする)

(2つを合計)

6. 焦点を合わせる

両手で親指と人差し指の 4 本の指で 2cm ほどの三角形を作る。そのまま頭の高さで両腕を伸ばし、三角形の間から 20m 以上先の目標物を決める。目標物を三角形の中にとらえたまま、ゆっくりと顔の方に手を近付ける。三角形は顔の左右どちら側にくっきましたか。

左 (= 20 ポイント) 真ん中 (= 0 ポイント) 右 (= 20 ポイント)

全ての合計ポイント:

脳機能の評価

- 0 ~ 30 ポイント : 最高な状態
- 31 ~ 60 ポイント : 良い状態であるが、すべては使われていない。
- 61 ~ 90 ポイント : 通常の状態。トレーニングが必要
- 91 ~ 120 ポイント : 弱い。機能強化の必要性がある。
- 120 ポイント以上 : とても弱い。脳機能が全く活用できていない。