



# 脳を鍛えるための運動プログラム

## 経験者コース：第 1 セッション

### テーマ：動きのチェンジ



**定義：**動きの流れを止めずに、ある動きの型から別の動きの型へと素早く移り変わることを

**結果：**スポーツ：次々に起こるさまざまな課題を素早く解決できるようになります。

また、一連の動作が速くなります。

学校：試験で、ある問題から別の問題への切り替えが上手になります。

職業：工作中的の突然の電話に対応しやすくなります。

**グループ：**混合、ただし10歳未満の子どもは含まない

#### 道具：

- ・参加者 1 人につきジムボール 1 つ      ・ソフトフリスビー2 つ
- ・エドゥ 4 つ
- ・シフォン 10 枚、跳び縄 2 本
- ・4 色のカラーカード

#### 実践

形態

時間

#### ウォーミングアップ：

- めまいスイッチ      - 論理スイッチ      - ターゲット

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

参加者は半円を描くように並ぶ

6 分

- 交差する動き、ゆっくり 見本有から口頭指示へ 全て対角の動き

- ①ももタッチ      ②足首タッチ      ③踵タッチ
- ④腕と足を後ろに      ⑤腕と足を横に ⑥腕を上し、足を後ろに
- ⑦腕と足を前に      ⑧腕を前に、足を横に

目的：メインへの慣らし いきなり⑧までやらない

参加者は半円を描くように並ぶ

4 分

#### メイン：

- 交差する動き、ゆっくりまたは速く（グループに応じて）、見本有から口頭指示へ

それまでのトレーニングと同様、順番は参加者で決める。

バリエーション：

- ① 決まった順番 4-3-2-1-2-3-4 を繰り返す
- ② 様々な口頭の指示を混ぜて（単語、数字または色で）聴覚優位
- ③ 見せるだけの指示（指の本数、カラーカードで）視覚優位
- ④ 口頭での指示とお手本を混ぜる（お手本が優先）
- ⑤ 口頭での指示と見せるだけの指示とお手本を混ぜる（優先順位：見せる指示＞お手本＞口頭での指示）
- ⑥ テンポを変化させる

目的：聴覚的、視覚的記号を使って 1 つのトレーニングから別のトレーニングへと動きを止めることなく素早く切り替える

参加者は半円を描くように並ぶ

10 分

- 方向転換 10 分
- ①お手本見ながら  
 ②手またはカラーカードを見せて方向を指示  
 ③数字、色、都市、星の名前などを言って方向を指示  
 ④国の名前を言って方向を指示(=都市からの転換)  
 ⑤見せる指示と口頭での指示を同時に 行うが見せる指示が優先  
 ⑥口頭での指示と見せるだけの指示とお手本を同時に  
 (優先順位: 見せる指示>お手本>口頭での指示)
- 全員がトレーナーの方を向き、隣と 2メートル、壁から 5メートルの距離をとる

目的: 指示を知覚して動きに置き換える際に、各指示の違いを識別する

- 方向転換、目を閉じて行う 5 分

- ・上記と同じように、ただし見せる指示とお手本は含めずに

目的: 視覚を排除した状態で指示を知覚する際に、各指示の違いを識別する

- 人の頭越しに物を投げる 5 分

参加者は道具をどれか1 つ持つ。その道具を別の参加者と交換、ただし交換する相手の間に別の参加者が必ずいること。間にいる参加者の頭上を物が通過する。果たして交換は何回成功するでしょうか。2 回戦目は、条件を追加しても可。

シフォン、エドゥ、フリスビー、縄

目的: 緊張をほぐし、目まぐるしく変化する状況にすばやく対応する

- 方向転換、ボールをドリブルさせて 10 分

- ①お手本に別の方向を割り当てる (例: 前進は右、後退は左、等)  
 ②色を見せて方向を指示  
 ③色を言って方向を指示(見せる指示とは色の割り当てを変える)  
 ④2 桁の数を言って方向を指示(1 つ目の数字はドリブルする手  
 (偶数= 左、奇数= 右)、2つ目の数字は方向 (1 から 4) を示す)

全員がトレーナーの方を向き、隣の参加者と 1メートル、壁から 5メートルの距離をとる

目的: 指示を知覚して動作に置き換える際に、各指示の違いを識別する

- ジャンプ (最初はゆっくりお手本を見せ、それからスピードを上げる) 5 分

- ①腕を前に出し、足を揃える - 腕を身体につけて、足を開く  
 ②腕を高く上げ、足を揃える - 腕を身体につけて、足を開く  
 ③腕を交差させ、足を平行に - 腕を平行にし、足を交差させる  
 ④上の三つのトレーニングを混ぜる

半円を描くように並ぶ

目的: 左右の脳の連絡による上下の脳の協応

クーリングダウン:

- メガネ
- 感覚スイッチ
- くっついた人

半円

5 分

目的: 新たに習得した技能の確立



テーマ：動きのチェンジと動きの複合化

**定義：** 動きの流れを止めずに、ある動きから別の動きへと素早く移り変わること。  
いくつもの単純な動きをつなげること。これは新しい動きの課題を意味しますが、事前の予習なしに取り組む必要がある。

**結果：** スポーツ：次々に起こるさまざまな課題を素早く解決できるようになります。  
また、一連の動作が速くなります。  
学校：試験で、ある問題から別の問題への切り替えが上手になります。  
職業：仕事中の突然の電話に対応しやすくなります。  
加えて  
スポーツ：難度の高い連続した動作がより優雅になります。網羅的な課題を難なく解決できるようになります。  
学校：習得した知識を素早く思い出せるようになります。  
職業：議論の中に潜む関連性に素早く気づけるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**道具：**

- 参加者 2 人につき小さなボール 1 つ
- 6 メートルのマーキングライン 2 つ
- 4 色のカラーカード

**実践**

形態 時間

**ウォーミングアップ：**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 論理スイッチ</li> <li>目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 感覚スイッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- データスイッチ</li> </ul>	参加者は半円 に並ぶ	6 分
---	--	---	---------------	-----

<p><b>交差する動き、ゆっくり、お手本と指示あり</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①もも                      ②足首                      ③かかと</li> <li>④腕と足を後ろに      ⑤腕と足を横に      ⑥腕を上、足を後方</li> <li>⑦腕と足を前に          ⑧腕を前に、足を横に</li> </ul> <p>目的：メインへの慣らし</p>	参加者は半円 に並ぶ	4 分
---	---------------	-----

**メイン：**

<p><b>交差する動きと身体と同じ側を動かす動作の交代、速くまたはゆっくりとした動きで（グループに応じて）、お手本、指示あり</b></p>	参加者は半円 に並ぶ	10 分
---	---------------	------

- ①10 種目分の対角線上のトレーニングの内容を参加者が決める。そのうち4 種目は 同じ側を動かすトレーニングを含まねばならない
- ②口頭での指示（言葉、数、色）、見せる指示（指、身体の一部、カラーカード）、お手本を混ぜる  
（優先順位：見せる指示 > お手本 > 口頭での指示）

目的：聴覚的、視覚的記号を使って 1 つのトレーニングから別のトレーニングへと動きを止めることなく素早く切り替える

---

## 方向転換、ボールの投げ上げとドリブルあり

各参加者はエドゥを片方の手に持ち、もう片方の手にジムボールを持つ。エドゥを投げ上げるかジムボールをドリブルするかはトレーナーがカラーカードとともに口頭で指示する。  
8つの方向をあらかじめ決めておく。

バリエーション：

- ①お手本と方向を入れ替える(例：前進は右、後退は左、等)
- ②カラーカードあるいは身体の一部を見せて方向を指示
- ③色(ただしカラーカードとは変える)と方位を言って方向を指示
- ④2桁の数を言って方向を指示(1つ目の数字はドリブルする手(偶数=左、奇数=右)、2つ目の数字は方向(1から4)を示す)

目的：指示を知覚して動作に置き換える際に、各指示の違いを識別する

---

全員がトレーナーの方を向き、隣の参加者と2メートル、壁から5メートルの距離をとる。

10分

## 先導される方向転換

3人組になり、2人は背中合わせで立ち、まずは目をあけておく。2人が目をつぶり歩き始めたら3人目は他の2人の肩を軽く叩く。叩かれた回数が1回の場合は270°、2回の場合は180°、叩かれた肩を中心に向きを変える。

注意：ゆっくりと歩き、手は身体の前に置いておくこと！2分ほどしたら目を閉じ、3分ごとに交代する。

目的：肩たたきによる指示を迅速に動作に置き換える

---

空間を自由に  
使って

10分

## エドゥ投げ、キャッチする手の指示あり

- ①右・左、数字、アルファベットを口頭で指示し、同時に反対側の足を前に出す(エドゥ1個)
- ②同じ動きを3つのボールで。(キャッチする人は1つ、投げる人は2つ)2つのどちらかを投げ、キャッチする前にボールを持ち替える場合がある
- ③ただしボールを持ち替える際には対角の足は後ろに下げる
- ④今度は指示をせずに、2つ持っている両手を同時に前に出し投げ、片方だけボールを投げる。投げた方の手でキャッチする手を決める
- ⑤口頭での指示あり(指示は投げる前に行く)

目的：論理的思考をともなって上下左右の脳半球に同時に負荷を与えることで、脳半球相互のやりとりがスムーズになるようにする

---

2人組になり  
5メートル離れて向き合  
う。各ペアに  
エドゥ3つ

15分

## クーリングダウン：

- 祈る人
- メガネ
- つかむ人

半円

5分

目的：新たに習得した技能の確立



**定義：** 動きの流れを止めずに、ある動きから別の動きへと素早く移り変わることに。いくつもの単純な動きをつなげること。これは新しい動きの課題を意味しますが、事前の予習なしに取り組む必要があります。

**結果：** スポーツ：次々に起こるさまざまな課題を素早く解決できるようになります。また、一連の動作が速くなります。  
 学校：試験で、ある問題から別の問題への切り替えが上手になります。  
 職業：仕事上の突然の電話に対応しやすくなります。  
 加えて  
 スポーツ：難度の高い連続した動作がより優雅になります。網羅的な課題を難なく解決できるようになります。  
 学校：習得した知識を素早く思い出せるようになります。  
 職業：議論の中に潜む関連性に素早く気づけるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**道具：**

- 参加者 1 人につき種類の異なる 2 つのエドゥ
- 6 メートルのマーキングライン 2 本
- マーキングコーン 2 つ
- 参加者 1 人につきジムボール 1 つ
- 参加者 1 人につきソフトボール 1 つ

	形態	時間
<p><b>ウォーミングアップ：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 論理スイッチ      - 耳つねり      - かかと押し</li> </ul> <p>目標：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備</p>	半円を描くように並ぶ	6 分
<p><b>横の 8、マーキングコーンを使って、歩きとドリブル（準備）</b></p> <p>バリエーション：内側か外側でドリブル、中心で手を入れ替える</p> <p>目標：右脳から左脳へのなめらかな移行</p>	マーキングコーン 2 つ、各参加者にジムボール 1 つ	4 分
<p><b>メイン：</b></p> <p><b>横の 8、マーキングコーンを使って、歩きとドリブル</b></p> <p>前進／後退、内側／外側でドリブル、それに 180° 回転あり／なし                      かで全部で 8 つのパターンがあり、色々な方法で指示される</p> <p>バリエーション：                      ①単語、数字、色を使って口頭で指示                      ②トレーナーが指またはカラーカードを見せて指示                      ③トレーナーがドリブルのお手本を見せ、方向を口頭で指示</p> <p>目標：聴覚的、視覚的記号を使って 1 つのトレーニングから別のトレーニングへと動きを止めることなく素早く切り替える</p>	同上	10 分

---

### ボール投げまたは弾ませてパス、キャッチする

- ①左右、数字、アルファベットを口頭で指示し、同時に反対側の足を前に出す（ボール 1 個選択する）
- ②同様に、ただし同時に反対側の足を後ろに下げる
- ③今度は数字を割り当てる（1 = 左足を前に； 2 = 右足を後ろに； 3 = 右足を前に； 4 = 左足を後ろに； 5 = 右足を横に； 6 = 左足を横に）
- ④同様に、今度は言葉や色に割り当て、それらの指示を混ぜる

2 人組になり 10 分  
5 メートル離れて向き合う。各ペアにエドゥとジムボールを 1 つずつ

目的：論理的思考をともなって上下左右の脳半球に同時に負荷を与えることで、脳半球相互のやりとりがスムーズになるようにする

---

### 煙突掃除人、ソフトボールあり

参加者 1 人が煙突掃除人になり、ソフトボールを 2 つを持って残りの参加者の前に向かい合って立つ。全員で煙突掃除人に向かって歩き、煙突掃除人はそのうちの誰かをつかまえる。つかまった人は煙突掃除人となり、ソフトボールを持つ。誰が最後に残るでしょう？

目的：緊張をほぐす

自由に空間を 5 分  
使って

---

### 2つのボールを高く投げる（パラレルボール）

- ①腕を平行にして投げ上げ、交差させてつかむ。腕を交差させて投げ上げ、平行にしてつかむ。
- ②同様に、ただし足を腕と逆に動かす（腕が平行なときは足を交差させ、腕が交差しているときは足を平行にする）
- ③同様に、今度は足を交差した状態と前後に出した状態で

バリエーション：

- ・両手を下に向けて開く
- ・片手を下に向けて開き、もう片方の手は上に向けて開く
- ・左右で異なるボールを使う

目的：視覚的には平行に知覚されるものを脳では交差させて処理しなければならない、つまり知覚と運動の経路が交差したりしなかったりする

半円になって、参加者 1 人につきエドゥ 2 つ 10 分

---

### 前進と後退、足を叩く動作あり（ラインジャンプ）

- ①左 - 右 - 両足 - 右 - 左 - 両足（前向きと後向きを行う）
- ②左 - 右 - 両足 - 左 - 右 - 両足（= 交差）とその逆（前向きと後向きを行う）
- ③同様に、加えて地面に着いた足の太ももを叩く（両足で着地するときは両足の太ももを叩く）
- ④同様に、今度は両足で着地するとき以外は浮いている足を叩く

約 6 メートルのマーキングライン 2 本

目的：脳の片側での働きを、すばやく脳の前部で左右の脳半球を同時に動か

---

### クーリングダウン：

- メガネ      - つかむ人      - くっついた人

半円 5 分

目的：新たに習得した技能の確立



**定義：** いくつかの単純な動きを複合させる。これは新しい動きの課題を意味しますが、事前の予習なしに取り組む必要がある。

**結果：** スポーツ：難度の高い連続した動作がより優雅になります。あらゆる課題を難なく解決できるようになります。

学校：習得した知識を素早く思い出せるようになります。

職業：議論の中に潜む関連性に素早く気づけるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**道具：**

参加者 1 人につき種類異なる 2 つのエドゥ

6 メートルのマーキングライン 2 本

マーキングコーン 2 つ

参加者 1 人につきジムボール 1 つ

縄跳び 6 本

**実践**

形態

時間

**ウォーミングアップ**

- 論理スイッチ
- 感覚スイッチ
- ターゲット

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

半円を描くように並ぶ

6 分

**横の 8、マーキングコーンを使って、歩きと投げ**

両手にそれぞれボールを持ち、異なるリズムで投げ上げる。  
加えてトレーナーが方向転換をするかどうか口頭で指示

バリエーション：

- ①リズムをつけ 右 2 に対して左 1
- ②低く 2 回、高く 1 回
- ③左右のエドゥとジムボールを定期的に交換

目的：右脳から左脳へのなめらかな移行

参加者はそれぞれジムボールとエドゥを持つ。コーン 2 つ

4 分

**メイン：**

**エドゥ投げ、投げる腕でキャッチする腕を指示**

- ①投げる腕とキャッチする腕を指示する - 右で投げる = 右で捕る 同時に同じ側の足を前後または横に出す
- ②口頭指示は足だけに変更
- ③同様に、今度はボエドゥの色でバリエーションを加える (例えば：青いボールを右手で投げる = 右手で捕り、左足を前に 赤いボールを右手で投げる = 右手で捕り、左足を後ろに 黄色ボールを右手で投げる = 右手で捕り、左足を横に、等)

目的：論理的思考をともなって上下左右の脳半球に同時に負荷を与えることで、脳半球相互のやりとりがスムーズになるようにする

2 人組になり 5 メートル離れて向き合う ペアごとに 3 色のエドゥをそれぞれ 1 つずつ

10 分

---

## 運送ゲーム

参加者は 2 つのグループに分かれる。各グループはさらに 6 メートルの間隔をあけてそれぞれ半分に分かれて向かい合い、ジムボールをバトンにして縄の上でリレーをする。どちらのチームが速く運べるでしょうか。

目的：緊張をほぐす

自由に空間を 5 分  
使って ジム  
ボール 2  
つ、縄 6 本

---

## 2 つのエドゥを高く投げる

- ①両手を下にし腕を平行にして投げ上げ、交差させてつかむ。腕を交差させて投げ上げ、平行にしてつかむ。
- ②同様に、足を腕と逆に動かす(腕が平行なときは足を交差させ、腕が交差しているときは足を平行にする)
- ③ 同様に、今度は足を前後で②を繰り返す

バリエーション：

- ・ 片手を下に向けて開き、もう片方の手は上に向けて開く
- ・ 種類の異なるボールを使う
- ・ ②と③を連続で交互に行う

目的：視覚的には平行に知覚されるものを脳では交差させて処理しなければならない、つまり知覚と運動の経路が交差したりしなかったりする

半円になる、 10 分  
参加者ごとに  
エドゥ 2 つ

---

## 前進と後退、足を叩く動作あり (ラインジャンプ)

- ① 左 - 右 - 両足 - 右 - 左 - 両足 クロス無し (前向きと後向きを行う)
- ② 左 - 右 - 両足 - 左 - 右 - 両足 クロス無しとクロス有りの繰り返し (前向きと後ろ向きを行う)
- ③ 同様に、加えて地面に着いた足の太ももを叩く (両足で着地するときは両足の太ももを叩く)
- ④ 同様に、今度は両足で着地するとき以外は浮いている足を叩く
- ⑤同様に、叩く場所を肩などに変える、肩と太ももを交互に叩く

目的：脳の前部で、脳半球の片側が働いている状態から両側が同時に働いている状態へとすばやく移行する

5 分  
約 6 メートルのマーキングライン 2 本

---

## クーリングダウン：

- つかむ人 - 固定人 - おでこタッチ

目的：新たに習得した技能の確立

---





**定義：** いくつかの単純な動きを複合する。これは新しい動きの課題を意味しますが、前の予習なしに取り組む必要があります。

**結果：** スポーツ： 難度の高い連続した動作がより優雅になります。  
 あらゆる課題を難なく解決できるようになります。  
 学校： 習得した知識を素早く思い出せるようになります。  
 職業： 議論の中に潜む関連性に素早く気づけるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**道具：**

- 参加者 1 人につきエドゥ 2 つ
- 6 メートルのマーキングライン 2 本
- マーキングコーン 10 個
- 参加者 1 人につきジムボール 1 つ
- ソフトボール 2 つ
- バドミントンラケット 6 本

**実践**

形態 時間

**ウォーミングアップ：**

- 感覚スイッチ      - かかと押し      - ターゲット

目的： 脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

半円を描くように並ぶ 6 分

**追跡、ボールを使って**

2 人組で、1 人がジムボールをドリブルしながら先を進み、パートナーはその動きをまねて後をつける

バリエーション：

- ① ドリブルの高さを変える    ② リズムを変える (例：左・左・右)
- ③ 前進／後退                    ④ 円を描いてその内側／外側でドリブル

目的： 右脳から左脳へのなめらかな移行

参加者はそれぞれジムボールを持つ 4 分

**メイン：**

**ラインジャンプ、前進と後退**

- ① 左 - 右 - 両足 - 右 - 左 - 両足 (前進と後退)
- ② 左 - 右 - 両足 - 左 - 右 - 両足 (= 交差) とその逆 (前進と後退)
- ③ 同様に、2 拍子 (1、2、1、2) を数えながら
- ④ 同様に、今度は浮いている足の太ももを叩いて
- ⑤ 同様に、住所と電話番号を声に出す
- ⑥ 1 人は前に、もう 1 人は後ろに跳びながら、2 人で常にキャッチボールをする

目的： 脳の前部で、脳半球の片側が働いている状態から両側が同時に働いている状態へとすばやく移行する

約 6 メートルのマーキングライン 2 本  
 参加者 1 人につきジムボール 1 つ 10 分

## 2 つのエドゥ高く投げる

腕を平行にして投げ上げ、交差させてつかむ。腕を交差させて投げ上げ、平行にしてつかむ。交差時に上になる腕は毎回替え、足は腕と逆になるようにする（例：腕が交差した時、足は平行）

参加者はエドゥを2つ持つ 10分

バリエーション：

- ①歩きながら行う、歩きのリズムの変化を付ける
- ②①に左右で違う道具を使用し、前後左右、足のクロスなど指示を追加

目的：視覚的には平行に知覚されるものを脳では交差させて処理させる。つまり知覚と運動の経路が交差したりしなかったりする

## リレー、バドミントンラケットでソフトボールを運ぶ

参加者は2つのグループに分かれる。さらに各グループは6メートルの間隔をあけてそれぞれ半分に分かれて向かい合い、バドミントンラケットを持ちソフトボールをバトンにしてリレーをする。コースの途中にはコーンが置かれ、その周りを1周する。どちらのチームが速く運べるでしょうか。

空間を自由に使って、バドミントンラケット6つ、ソフトボール2つ、コーン10個 5分

目的：緊張をほぐす

## ボール投げ、回転してキャッチ

口頭でさまざまな指示を出しながらボールを投げる。キャッチする人は後ろを向いて立ち、指示（色、物、数字など）に従って振り向き、ボールをキャッチし（回転した側ないしは逆側の手で）、キャッチした手と同じ側の足を動かす（前、後ろ、横）

2人組になり5メートル離れて向き合うペアごとにビーンバッグを1つずつ 10分

目的：回転した後、すぐに自分の向いている方向を把握し、即座に反応することができるようにする

## ラインジャンプ 前進と後退 横移動

- ①左足で前へ - 右足で後ろへ - 両足で前へ - 右足で後ろへ - 左足で前へ - 両足で後ろへ、そして逆順で
- ②左足で前へ - 右足で後ろへ - 両足で前へ - 左足で後ろへ - 右足で前へ - 両足で後ろへ、そして逆順で
- ③左足を交差させて前へ - 右足を交差させて後ろへ - 両足で前へ - 右足を交差させて後ろへ - 左足を交差させて前へ - 両足で後ろへ、そして逆順で
- ④両足の時だけ180度反転する
- ⑤同様に、数字を順番に言う、3の倍数は言わない
- ⑥同様に、今度は数字とアルファベットを交互に数える

約6メートルのマーキングライン2本 5分

目的：脳の前部で、脳半球の片側が働いている状態から両側が同時に働いている状態へとすばやく移行する

## クーリングダウン：

- 首のブランコ - つかむ人 - くつついた人

半円 5分

目的：新たに習得した技能の確立



テーマ：動きの円滑化、回転・回旋運動

**定義：** これまでの動きに別の観点を持った運動が加わりますが、つかえたり止まったりすることなく動けるようになります。また、身体全体やその一部を速いテンポで減速せずに回転させます。

**結果：** スポーツ：最初は受動的だった部分が突然能動的になる必要があっても、一連の動きが減速したり途切れたりしないようになります。

学校：文章題から計算への切り換えが楽になります。

職業：話の筋道を保ちながら書くスキルが向上します。

スポーツ：素速く回転するために必要な力が少なくて済みます。

学校：問題を解く理路に見通しがきくようになります。

職業：仕事の方向性と必要な転換点がわかるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**い道具：**

参加者 1 人につきビーンバッグ 2 つ

6 メートルのマーキングライン 2 本

参加者 1 人につきシフォン 1 枚

参加者 1 人につきジムボール 1 つ

ソフトボール 20 個

**実践**

形態

時間

**ウォーミングアップ：**

- めまいタッチ
- 手を上げる人
- メガネ

半円を描くように並ぶ 6 分

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

**回転、ボールを使って**

- ジムボールを投げ上げる - 90° /180° 回転し、両手でキャッチ
- 2 つのボールを両方投げ上げる - 90° /180° 回転し、キャッチ

参加者はそれぞれジムボールとビーンバッグを持つ 4 分

バリエーション：

- 投げる高さを変える
- 片手だけで投げてキャッチ（時々投げる手を変える）

目的：メインへの慣らし

**メイン：**

**ボール投げ、振り向いてキャッチ**

口頭でさまざまな指示を出しながらボールを投げる。キャッチする人は後ろを向いて立ち、指示（色、物、数字など）に従って振り向き、ボールとキャッチし（振り向いた側ないしは逆側の手で）、キャッチした手と同じ側の足を動かす（前、後ろ、横）

2 人組になり 10 分  
5 メートル離れて向き合う  
ペアごとにビーンバッグを 1 つずつ

目的：回転した後、時間をおかずに自分の向いている方向を把握し、即座に反応することができるようにする

---

## 2 つのボールを高く投げ上げて腕を回す

- 平行に投げ上げ、腕を回転させる（外から内へ、内から外へ、両方右へ、両方左へ）

バリエーション:

- 両手を下に向けて開く
- 片手を下に、もう片方の手を上に向けて開く
- ボールの種類を変える（ジムボール）
- 2 回転させる
- 片手は 2 回転、もう片方の手は 1 回転

目的: 視覚的には平行に知覚されるものを、脳半球では平行と鏡写しの円形で処理させる

参加者 1 人 15 分  
につき小さなボール 2 つ、空間を自由に使って、シフォンを持ってもよい

---

## ソフトボールを集める、ドリブルあり

参加者は 2 つのグループに分かれる。各参加者は常にジムボールをドリブルしながら、部屋に散らばったボールを拾い集め、ゴールに運ぶ。どちらのチームが多く集めるでしょうか。

目的: 緊張をほぐす

空間を自由に使って、参加者 1 人につきジムボール 1 つ、小さなボール 4 つ 5 分

---

## ボールを高く投げ上げる、1つは規則的に、もう 1つは不規則に

- 片手では小さなボールを絶えず投げ上げてキャッチしつづけ、もう片方の手では大きなボールを時々投げ上げる
- 同様に、今度は大きなボールを投げ上げた後に身体の向きを変え（1 = 左に 90° 回転、2 = 右に 90° 回転）、それからキャッチするバリエーション:
- 大きなボールを投げ上げ続け、小さなボールを投げ上げて回転
- 大きなボールをドリブルしながら、小さなボールを投げ上げて回転

目的: 不規則な投げ上げ、キャッチ、回転運動があっても、継続している動きが途切れないようにする

参加者 1 人 10 分  
につきジムボール 1 つとビー  
ンバッグ 1 つ、空間を自由に使って

---

## 縄跳び、向かい合って前進と後退

- 左足で前へ - 右足で後ろへ - 両足で前へ - 右足で後ろへ - 左足で前へ - 両足で後ろへ、そして逆順で
- 左足で前へ - 右足で後ろへ - 両足で前へ - 左足で後ろへ - 右足で前へ - 両足で後ろへ、そして逆順で
- 同様に、ただしボールを高く投げ上げながら
- 同様に、今度は向かい合って跳んでいる 2 人組同士で互いにジムボールを投げ合う

目的: 脳の前部で、脳半球の片側が働いている状態から両側が同時に働いている状態へとすばやく移行する

2 人組になって、参加者 1 人につきジムボール 1 つ、6 メートルのマーキングライン 2 本、3 メートルの間隔をあける 5 分

---

## クーリングダウン:

- 耳つねり - 腹式呼吸 - 想像の X

目的: 新たに習得した技能の確立

半円 5 分

# 脳を鍛えるための運動プログラム

経験者コース：第7セッション

テーマ：動きの円滑化、水平交差運動



**定義：** これまでの動きに別の観点を持った運動が加わるが、つかえたり止まったりすることなく動けるようにします。また、動きの中心は身体の前面および背面をなめらかに横切る動きです。

**結果：** スポーツ：最初は受動的だった部分が突然能動的になったとしても、一連の動きが減速したり途切れたりしないようになります。

学校：文章題から計算への切り換えが楽になります。

職業：話の筋道を保ちながら書くスキルが向上します。

スポーツ：身体を中心にスムーズに横切る動きに必要な力の減少が実感できます。

学校：脳の領域の切り替えがスムーズになることで、学習が容易になります。

仕事：仕事の切り替えがスムーズになることで、日常業務が加速します。

**グループ：** 混合、ただし10歳未満の子どもは含まない

## 道具：

参加者 1人につきエドゥ 2つ

参加者 1人につきバドミントンラケット 1本

参加者 1人につきシフォン 1枚

参加者 1人につきジムボールと小さなソフトボール 1つずつ

色の異なる 2つのオーバーボール

## 実践

形態

時間

### ウォーミングアップ：

- 耳つねり
- 首のブランコ
- 手を挙げる人

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

半円を描くように並ぶ

6分

### 回転、ボールあり

エドゥ 2つを高く投げ上げる、ただし平行に投げ上げないように  
- 90°あるいは180°回転してキャッチ

目的：メインへの慣らし

参加者 1人  
につきエドゥ  
2つ

4分

### メイン：

#### シフォンを振りながらボール投げ、パス

2人組で小さいボールを使ってキャッチボールをし、その間片手に持ったシフォンを左右に振るか、回すか、前後に動かし続ける

バリエーション：

- ・ 歩きながら
- ・ ジムボールを足で蹴ってお互いパスしながら上記を行う
- ・ 数字などの指示で動きを変える

目的：絶えず一つの動きを止まらずに、不規則にならずに継続し、新たな追加される課題に対応をする

2人組になり  
3メートル離れる  
参加者ごとに  
シフォン1枚、ペアごとにエドゥ1つとジムボール1つ

10分

### バドミントンラケットでソフトボールをお手玉、2人で

- ① ラケットでソフトボールを弾きながらジムボールをお互い足でパスをする
- ② そのままエドゥを使ってキャッチボールをする

バリエーション：

- ・ ソフトボールをバウンドさせる高さを変える
- ・ 時折身体を回転させる
- ・ パートナーとの間隔を変える

目的：不規則な投げ上げ、キャッチ、回転運動があっても、継続している動きが途切れないようにする。複数のボールのそれぞれと自分との距離を視覚的に同時に補正する

2人組になり  
3メートル離れる、参加者ごとにバドミントンラケット1本とソフトボール1つ、ペアごとにエドゥ1つとジムボール1つ

15分

### ソフトボールゲーム、片手ずつで

2 チームに分かれて、それぞれオーバーボールを自陣にキープすることを目指す。その際、色の異なるソフトボール、例えば青は左手だけ、赤は右手だけでしか触ることができない。またボールを身体と接触させてはいけない。何回タッチしたかをカウントする。どちらのチームが一度に多くの回数タッチできるでしょうか。

目的：緊張をほぐす

自由に空間を使って、色の異なるオーバーボール2つ

5分

### 小さなボールが身体の前と後ろを横切る

① 両手にそれぞれエドゥを持つ。腕を横に伸ばした状態から、片手に持ったボールを反対側の肩へ持ってゆき、高く投げ上げる。反対の手からボールを受け取り、反対の手で投げ上げたボールをキャッチする、投げた手と同じ側の足を振る。動作を逆にする

② 口頭の指示で行う 一人で行う

- ・ 左手で投げ、左足を前に振る = 1
- ・ 右手で投げ、右足を前に振る = 2
- ・ 右手で投げ、左足を前に振る = 3
- ・ 左手で投げ、右足を前に振る = 4
- ・ 左手で投げ、左足を後ろに振る = 5
- ・ 右手で投げ、右足を後ろに振る = 6
- ・ 右手で投げ、左足を後ろに振る = 7
- ・ 左手で投げ、右足を後ろに振る = 8

③ 同様に、ペアになりジムボールを自分の前で足を使って左右に常に足裏で転がす

バリエーション：

- ・ 数字の代わりにアルファベットを使う

目的：さまざまな課題が与えられる中で、上下および前後の中心線を横切る動きが途切れないようにする。脳の全領域を活性化させる

参加者ごとにエドゥ2つとジムボール1つ、自由に空間を使って

15分

### クーリングダウン：

- 腹式呼吸      - 感覚スイッチ      - おでこタッチ

半円      5分

目的：新たに習得した技能の確立

# 脳を鍛えるための運動プログラム

経験者コース：第 8 セッション



## テーマ：目の追跡運動、目のエンドポジション

**定義：** 両目を水平、上下、対角線状に持続的に問題なく動かせること。さらに時計の文字盤に応じた12の目のエンドポジションに合わせることができること。

**結果：** スポーツ：ボールを目で追うことが簡単になり、それにより一連の動作が簡単になります。また、視覚を補正するための姿勢をとる必要がなくなります。

学校：読み書き能力が向上します。

仕事：コンピューターで書類を作成する速度が向上します。

スポーツ：目のエンドポジションが活性化されていないことで生じる補正のための動きがなくなります。また、それによって労力が減少します。

学校：知覚が大幅に向上します（黒板 - ノート）

仕事：視覚的認知と注意力が向上します。

**グループ：** 混合、ただし10歳未満の子どもは含まない

### 道具：

エドゥ 5 つ

参加者 1 人につきバドミントンラケット 1 本

参加者 1 人につき小さなソフトボール 1 つ

参加者 1 人につきジムボール 1 つ                      レーザーポインター 1 つ

### 実践

形態

時間

#### ウォーミングアップ：

- 論理スイッチ、目のエンドポジションを加えて
- 感覚スイッチ、目のエンドポジションを加えて
- データスイッチ、目のエンドポジションを加えて

半円を描くように並ぶ      6 分

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

#### ボール投げ、全員で円になって

4 分

右手で左隣の人に向けてジムボールを投げる。受け取る人は左手でキャッチし、右手に持ち替えて左隣の人に向けて投げる。同時に複数のボールを回す。頭は動かさず、目だけ動かしてよい。

全員で円を描くように並び、隣と 2メートルずつ間隔をあげる、ジムボール 5 つ

目的：前回の反復とメインへの慣らし

#### メイン：

指示された目のエンドポジション（時計の文字盤）で歩き、歩数を数える

空間を自由に使う      5 分

- ① 前進する                      ② 右に向かって歩く
- ③ 左に向かって歩く        ④ 後退する
- ⑤ ①～④で時計を裏から見た状態で行う

目的：継続している動きを止めずに目のエンドポジションを定めて保つことができるようにする

---

同様に、今度は動く方向の指示を含む 2 桁の数字で (1 つ目の数字は動く方向を、2 つ目の数字は目のエンドポジションを指示)、前進したら歩数を加え、後退したら歩数を減らす

前進 = 1 右に向かって歩く = 2  
左に向かって歩く = 3 後退 = 4

目線を上に = 1 目線を右上に = 2 目線を右に = 3 目線を右下に = 4  
目線を下に = 5 目線を左下に = 6 目線を左に = 7 目線を左上に = 8

目的：身体を動かしながら頭を使う活動をしながらでも、目のエンドポジションを定めて保つことができるようにする。

自由に空間を  
使って 10 分

---

### 玉送り競争

(2 チームに分かれる) 縦一列に並んで、ボールを頭上で前から後ろに送る。最後尾の参加者はボールが来たら足の間を転がして前に送り、自分も走って前に行く。どちらが勝つでしょうか。

目的：緊張をほぐす

ジムボール 2  
つ 5 分

---

### 目の垂直運動、バドミントンラケットを使って

頭は動かさず、目だけでボールを追う。バウンドさせた回数を数える。最初は各自空間を自由に使って落とさず繰り返す。適度に手を左右で入れ替え次に課題を追加する。例えば：

- ① 1 度目は高く、2 度目は低く、その逆
- ② 同様に、6 回バウンドさせたらラケットを持つ手を替える
- ③ 同様に、4 回バウンドさせたらラケットを持つ手を替える

目的：垂直に動く物体を途切れることなく目で追うことができるようにする

参加者 1 人  
につき小さな  
ソフトボール  
1 つとバドミ  
ントンラケッ  
ト 1 本、空間  
を自由に使っ  
て 10 分

---

### 目の水平運動

2 つのグループに分かれ、それぞれ 1 列になって向かい合う。トレーナーは列の間にボールを転がし、参加者は目でそれを追う。同時に計算問題あるいは文章題を解く。

- ① 膝立ちで、座って
- ② うつぶせになって頭をそらせて、または顎を胸につけて
- ③ 向き合った相手とぎりぎりまで近づいて

目的：水平に動く物体を途切れることなく目で追うことができるようにする

全てのジムボ  
ール 8 分

---

### 目の対角線運動

立った状態で、壁面を対角線状に動くレーザーを目だけで追う。計算問題あるいは文章題を解く。立ち位置を変える

目的：対角線状に動く物体を途切れることなく目で追うことができるようにする

レーザーポイ  
ンター 7 分

---

### クーリングダウン：

- つかむ人 - おでこタッチ - くっついた人

目的：新たに習得した技能の確立

半円 5 分



脳を鍛えるための運動プログラム  
 経験者コース：第 9 セッション  
 テーマ：目の追跡運動、視野の強化



**定義：** 両目を水平、上下、対角線状に持続的に問題なく動かせること。  
 さらに顔を固定した視点で見ることができる領域の拡大。

**結果：** スポーツ：ボールを目で追うことが簡単になり、それにより一連の動作が簡単になります。また、視覚を補正するための代償動作がなくなります。  
 学校：読み書き能力が向上します。  
 仕事：コンピューターで書類を作成する速度が劇的に向上します。  
 スポーツ：空間の知覚と方向感覚が明らかに向上します。  
 学校：先生が教室のどこで授業をしても、同時にさまざまな情報を知覚することができます。  
 仕事：より意識的に知覚することで「精神的な」見通しも開けるようになります。

**グループ：** 混合、ただし10歳未満の子どもは含まない

**道具：**

ジムボール 6 つ

さまざまな障害物(コーン、ロープ、ボールなど)

**実践**

形態 時間

**ウォーミングアップ：**

- データスイッチ      - めまいタッチ      - メガネ

半円を描くように並ぶ 6分

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

**目の追跡運動をしながら交差する動き、速く 全て対角の動き**

自由に空間を使って 4分

数字に合わせて目は時計の文字盤をイメージし、数字の位置から往復

- ① 前方でくるぶしの内側タッチ -
- ② 後方でかかとタッチ -
- ③ 腕を上、足を横に -
- ④ 腕と足を後ろに -
- ⑤ 腕を横に、足の膝を前方に挙げる
- ⑥ 腕を反対の肩にタッチ、足を後方でクロス

目的：前回の反復とメインへの慣らし

**メイン：**

**円になってボール回し**

円になって 10分

円になってオーバーボールをできる限りすばやく回す。同時にジムボールを足を使い床で回す。前を向いて頭はしっかりと固定し、目だけでボールを追う。トレーナーは回す方向と、どのボールを目で追うかを指示する。

- ① 円の大きさを変える
- ② 頭を少し後方にしながら、頭を横に傾けて
- ③ あごを胸につけて

目的：継続している動きを止めずに目のエンドポジションを定めて保つことができるようにする

---

### 3 人組になって視野のテスト

テストを受ける人は立ったまま、まっすぐ前を見る。残りの2人は横に1メートル離れた状態で後ろから前へテストを受ける人の横を横切るように歩く。テストを受ける人は残りの2人がそれぞれ視野の端に入ってきたらストップをかける。結果を記録しておく。

空間を自由に  
使って 5分

目的：参加者の視野を確認する

---

### 空間を自由に動く、障害物あり

顔を固定し定めて、目も出来るかぎり動かさないで歩く

目的：参加者の視野を確認する

---

### 守り神ゲーム

2人組になり、1人は目を閉じて部屋を動き回る。もう1人は「守り神」となって衝突の危険があるときだけ引き留める。最後に目を閉じていた方は自分が部屋のどこにいるのかを説明する。

空間を自由に  
使って 10分

目的：空間の集中的な知覚と記憶

---

### グループでボールを投げ合う、目のポジションを固定して

円になってボールをパス回しする。投げる人はキャッチする人に、その次にキャッチする人の名前を言う。名前は目のエンドポジションも意味する（トレーナーが各参加者の名前にエンドポジションを割り当てる）。キャッチする人は次にボールを受け取るまで指示された目のエンドポジションを保つ。

色の異なる大  
きなソフトボ  
ールを複数 10分

（例：田中さん＝時計の3時の方向を維持したまま、次のボールがくるまでそのまま）

バリエーション：

- ① 複数のボールで同時にプレイする
- ② 異なる色のボールを使う。色ごとに別の課題が含まれる 例えば 青はキャッチする人が投げた人の名前を言わなければならない、赤はキャッチする人が自分の名前を言わなければならないなど
- ③ 動きながら

目的：目のポジションを固定させられていても、空間と対象物を知覚できるようにする

---

### 3人組になって視野の再テスト

テストを受ける人は立ったまま、まっすぐ前を見る。残りの2人は横に1メートル離れた状態で後ろから前へテストを受ける人の横を横切るように歩く。テストを受ける人は残りの2人がそれぞれ視野の端に入ってきたらストップをかける。結果を比較する。

空間を自由に  
使って 5分

---

### クーリングダウン：

- 腹式呼吸      - 想像のX      - くっついた人

半円 5分

目的：新たに習得した技能の確立

脳を鍛えるための運動プログラム

経験者コース：第 10 セッション

テーマ：視野の強化、目標物の固視



**定義：** 固定した視点で見ることができる領域の拡大。視線を目標へと狙いを定め、それと結びついた固視

**結果：** スポーツ：空間の知覚と方向感覚が明らかに向上します。

学校：先生が教室のどこで授業をしても、同時に様々な情報を知覚する事ができます。

仕事：より意識的に知覚することで「精神的な」見通しも開けるようになります。

スポーツ：目標物に直接、すばやく到達できるようになります。

学校：より集中して 1 つの課題に取り組むことができるようになります。

仕事：仕事上の目標にすばやく効果的に到達することができるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**道具：**

オーバーボール 3 つ

マーキングコーン 20 個

跳び縄 10 本

シフォン 10 枚

フリスビー 2 つ

参加者 2 人につきジムボール 1 つ

参加者ごとにエドゥ1 つ

**実践**

形態

時間

**ウォーミングアップ：**

- データスイッチ - めまいタッチ - ターゲット

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

半円を描くように並ぶ

5 分

**先導される方向転換**

3 人組になり、2 人は背中合わせで立ち、目を閉じておく。3 人目は他の 2 人の肩を軽く叩く。叩かれた回数が 1 回の場合は 270°、2 回の場合は 180°、叩かれていない肩を中心に向きを変える。

注意：ゆっくりと歩き、手は身体の前に置いておくこと！

2 分ごとに交替する

目的：前回の反復とメインへの慣らし

空間を自由に使って

10 分

**メイン：決められた領域を自由に動く、追加課題あり 床に障害物を置くバリエーション**

① 肩の後ろからボールを投げ上げながら歩く

② 2 つのボールを平行に、あるいは交差させて投げ上げながら歩く

③ 2 つのボールを両手でお手玉しながら歩く

・文章問題・計算問題を加える（例：ボールに触れるたびに + 2 する）

・腕を交差した時だけ加点する

注意：障害物を設置すること

目的：調和的、認知的課題を行いながら障害物を集中的に知覚し、記憶する。周辺視野の訓練

決められた領域で自由に、障害物を設置（マーキングコーン、ロープ、ボールなど）参加者 1 人につきビーンバグ 2 つ

10 分

---

### ドッジボール

2 チームに分かれる。各チームはオーバーボールを 2 つ持ち、相手チームのメンバーにボールを当てる。当てられたメンバーはチームを変える。ボールをキャッチしたら、投げる人が交替しなければならない。最後に残るのは誰でしょう。

目的：空間と人間知覚と記憶を強烈に知覚させる。

マーキングコート 4 つで作る、オーバーボール 3 つ

10 分

---

### 指示を受けてからジムボールを投げる

2 人組になって向き合う。キャッチする人は両腕を横に伸ばして開き、相手が投げる前にどちらの手で投げてもらうかを指示する。指示は左 右、数字、色、文字、手の動きなどで行う。取る側は自分が指示をした逆の手で取る。

バリエーション：

- ① 投げるかバウンドさせて、上投げ、下投げ
- ② 相手との距離を変える
- ③ エドゥを使って
- ④ 目を閉じて

目的：ボールとの距離感の判断に慣れる

2 人組ごとにジムボールとエドゥ 1 つずつ

15 分

---

### 物を投げる

全員が何か物を持ち（半分はボール）、相手と交換する。ボール同士を交換してはいけない。ボールを受け取ったらプラス 2 点、シフォンを受け取ったらマイナス 1 点、その他の物はプラス 1 点でボール同士の交換はマイナス 5 点となる。投げられた物を拒否することはできない。最高得点を得るのは誰でしょう。

目的：さまざまな物の飛び方と距離感の判断に慣れる

2 人組ごとにボール、ロープ、フリスビー、シフォンなどそれぞれ 1 つずつ

5 分

---

### クーリングダウン：

- つかむ人      - 想像の X      - くっついた人

半円

5 分

目的：新たに習得した技術の確立

脳を鍛えるための運動プログラム  
 経験者コース：第 11 セッション  
 テーマ：焦点を合わせる、目標物の固視



**定義：** 利き目の優位を平準化し、目標物への照準と、そのために必要な焦点を合わせる能力を向上させる

**結果：** スポーツ：一連の動作を利き目に合わせる必要がなくなります。それによって労力が大幅に減少します。

学校：座席や授業の状況に左右されずに知覚することができるようになります。

仕事：座る場所に左右されずに、リラックスして仕事ができるようになります。

スポーツ：目標物に直接、すばやく到達できるようになります。

学校：より集中して 1 つの課題に取り組むことができるようになります。

仕事：仕事上の目標にすばやく効果的に到達することができるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**道具：**

参加者 1 人につきマーキングコーン 1 つ

参加者 1 人につき跳び縄 1 本

参加者 2 人ごとにジムボール 1 つ

参加者 2 人ごとにエドゥ 1 つ

キャッチボール用ボール 2 つ

**実践**

形態 時間

**ウォーミングアップ：**

- おでこタッチ
- かかと押し
- ターゲット

半円を描くように並ぶ 5 分

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

**ボール 投げ**

空間を自由に使う 5 分

向かい合ってジムボールを投げ合う。手や向かい合う間隔を変えて、追加で計算問題、キャッチの指示あり

目的：前回の反復とメインへの慣らし

**メイン：**

**的に向かってボールを投げる**

参加者ごとにジムボール 1 つと跳び縄 1 本 10 分

2 人組になり、相手の前に作って置いた跳び縄で 20 センチ幅の長方形の的をめぐらしてボールを投げる。的の中に入れば 2 点、ライン上は 1 点、外れたらカウントする。2 人同時に投げる 的に集中して動きについては考えないこと

**バリエーション：**

距離を変える 的の大きさを変える

目的：調和的課題を行いながら障害物を集中的に知覚し、記憶する。周辺視覚の訓練

---

## 目を閉じて的に向かってボールを投げる

同様

10 分

2 人組になり相手の前に置いた長方形の的にしっかりと狙いを定め、目を閉じてからボールを投げる。相手はエドゥを同時に投げ返さず

バリエーション：

投げる直前に 1 歩動く（前後左右どこかに指示）

目的：ストレス状況下での集中的な目標物の固視とその記憶

---

## キャッチボールリレー

マーキングコーン 4 つ、  
キャッチボール 2 つ

5 分

2 チームに分かれる。各チームはそれぞれ半分に分かれて約 6 メートルの間隔で向かい合い、キャッチボールをバトンにして順番にパスしてゆく。投げ終わったら最後尾に向かって走る。チームごとに点数を数える。どちらのチームが多く得点するでしょうか

目的：緊張をほぐす

---

## ボウリング

2 人組ごとに  
ボール 1 つ、  
コーン 4 つ

10 分

参加者の約 1 メートル手前にコーンを逆にして置き、2 人組の間にはコーン 2 つを使いゲートを作っておく。ボールを転がしてゲートを通ってコーンに当てる。

的に集中して動きについては考えないこと

バリエーション：

- ① 距離や角度を変える
- ② ゲートの幅を変える
- ③ 投げる手を変える
- ④ 点数で対抗戦にする目

目的：視野の下部での目標物の固視

---

## ゲーム

ジムボール 2 つ、  
マーキングコーン 4 つ

10 分

2 チームに分かれる。各チームは 2 つのコーンを逆にして作った 20 センチ幅のゴールと向かい合う。ゲートとの距離は最低 5 メートルあける。できるかぎりすばやくボールを転がしてゴールを通す。ゴールしたら点数を加算する。コーンが倒れたら、ボールを転がした人が直しに行き、マイナス 1 点となる。どちらのチームが最初に 20 点獲得するでしょうか

時間的制約の中での正確な目標物の固視

---

## クーリングダウン：

- 祈る人      - 腹式呼吸      - おでこタッチ

半円

5 分

目的：新たに習得した技術の確立

---



**定義：** 利き目の優位を平準化し、目標物への照準と、そのために必要な焦点を合わせる能力を向上させる

**結果：** スポーツ：一連の動作を利き目に合わせる必要がなくなります。それによって労力が大幅に減少します。

学校：座席や授業の状況に左右されずに知覚できるようになります。

仕事：座る場所に左右されずに、リラックスして仕事ができるようになります。

スポーツ：目標物に直接、すばやく到達できるようになります。

学校：より集中して 1 つの課題に取り組むことができるようになります。

仕事：仕事上の目標にすばやく効果的に到達することができるようになります。

**グループ：** 混合、ただし 10 歳未満の子どもは含まない

**道具：** 参加者ごとにアイパッチ、バドミントンラケット、エドゥ、ソフトボール各 1 つずつ キャッチボール用ボール 2 つ

**実践**

形態

時間

**ウォーミングアップ：**

- めまいタッチ
- メガネ
- 手を挙げる人

目的：脳のあらゆる部位に負荷を与えるための準備

半円を描くように並ぶ

5 分

**ボール投げ**

2 人組で向かい合い相手の足の動きに合わせてソフトボールを投げ合う。例：つま先左向けたら、右手で取り左足は前など

目的：前回の反復とメインへの慣らし

自由に空間を使って

3 分

**メイン：**

**利き目の確認**

両手で、親指と人差し指で直径 3 センチくらいの円を作る。腕を伸ばし、円を通して部屋のある 1 点に照準を合わせる。その点を見失わないように腕を顔へと近づける。円が目の前に来たほうが利き目になる

目的：アイパッチをつける側を決める

自由に空間を使って

2 分

**ボール投げ、キャッチする手の指示あり、アイパッチあり**

指示を数字に割り当てる (1 = 左足を前に、2 = 右足を後ろに、3 = 右足を前に、4 = 左足を後ろに、5 = 右足を横に、6 = 左足を横に)、そして動かした足と同じ側の手でキャッチする

目的：よく見える物体でも距離感の判断が難しくなることに慣れる

2 人組ごとにエドゥ1つ、アイパッチ

5 分

<p><b>回転してからボール投げ、アイパッチあり</b></p> <p>左右を指示してからボールを投げる。キャッチする人は後ろを向いて立ち、指示された方の肩を中心に回転して、軸となった手でキャッチする</p> <p>バリエーション</p> <p>同様に、逆の手でキャッチする 同様に、逆の肩で回転する</p> <p>同様に、逆の 足を前に出して 同様に、同じ側の肩で回転して</p> <p>同様に、数字で指示を出して（偶数= 右）</p> <p>目的：追加課題を通して距離感の判断を向上させる</p>	<p>2 人組にり、5 メートル離れて向き合う。 ペアごとにエ ドゥ1つ、全員 アイパッチを つけて</p>	10 分
---	--	------

<p><b>色のキャッチボール、目隠しあり</b></p> <p>2 チームに分かれる。各チームはそれぞれ半分に分かれて約 6 メートルの間隔で向かい合い、キャッチボールをバトンにして順番にパスしてゆく。投げる人は色を指定し、キャッチする人はその色のボールを受け取らなければならない。失敗したら最初からやり直し。投げ終わったら最後尾に向かって走る。どちらのチームが速いでしょうか</p> <p>目的：緊張をほぐし、視野の制約を認識する</p>	<p>コーン 4 つ、キャッチ ボール 2 つ、全員アイ パッチをつけ て</p>	5 分
---	---	-----

<p><b>ボールをジャグリング パッチ無しから有りへ</b></p> <p>アイパッチはせずに、バドミントンラケットでソフトボールを1 打ずつフォアハンドとバックハンド交替で高さを変えてバウンドさせる</p> <p>目的：「片目」の視界との違いを知覚する、新しい 道具に慣れる</p>	<p>全員ソフトボ ールとバドミ ントンラケッ ト 1つずつ</p>	5 分
---	--	-----

<p><b>ボールをジャグリング、アイパッチと回転あり</b></p> <p>アイパッチをつけてラケットでソフトボールをバウンドさせる。1 打ごとに 90° 回転する</p> <p>目的：回転した後の片目での方向感覚を向上させる</p>	<p>全員ソフトボ ールとバドミ ントンラケッ トを持ち、ア イパッチ装着</p>	5 分
--	---	-----

<p><b>ソフトボールテニス</b></p> <p>2 人組になってラケットでソフトボールを打ち上げ、ボールが地面に触れないようにラリーをする。2 回に1 回打ち上げる高さを倍にする</p> <p>バリエーション：ボールを打ち上げず一直線に</p> <p>目的：利き目ではない方の目だと距離感の判断が難しくなることを知覚する</p>	<p>2 人組につき バドミントン ラケット 2 つとソフトボ ール 1 つ</p>	10 分
---	--	------

<p><b>ゲーム</b></p> <p>3 人組でソフトボールをラケットでパス回しする。回数が多いのはどのチームでしょうか</p> <p>目的：急に変化する状況でのすばやい判断</p>	<p>3 人組ごとに ラケット 3 つとソフトボ ール 1 つ</p>	10 分
---	---	------

<p><b>クーリングダウン：</b></p> <p>- 首のブランコ      - データスイッチ      - くつついた人</p> <p>目的：新たに習得した技能の確立</p>	<p>半円</p>	5 分
---	-----------	-----