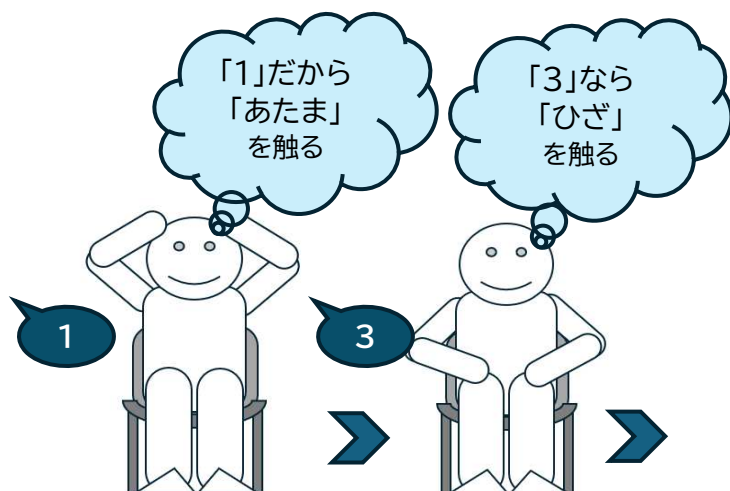


ナンバーボディタッチ

【 記憶力 】

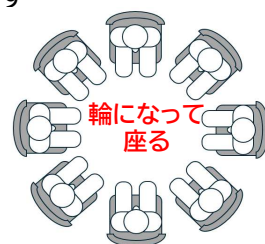
難易度 ★☆☆

楽しさ 😊😊😊



【 概要 】

- ・指示された「体の部位」を次々と触る遊び
- ・まずは「数字」が、どの「体の部位」に割り当てられたかを覚える
- ・「数字」を聞いて、どの「体の部位」かを思い出して、素早く触る
- ・記憶を鍛えます



準備

- ・ お互いの顔が見えるように、輪になって座る
- ・ 体の部位を3つ選んで、数字「1」「2」「3」を割り振る
例) 1⇒「あたま」を触る 2⇒「かた」を触る 3⇒「ひざ」を触る
- ・ 練習として、数字を聞いて、体の部位を触ることを実際にやってみる
例) 1(あたま)、3(ひざ)、2(かた)、1(あたま)、3(ひざ) の様に数字を言って、実際に触ってもらう

方法

- ① 本番では、1～3の数字の中から、2つを続けて言う
例) 「1・3」とか「2・1」など
- ② 数字を聞いた順番どおりに、指示された「体の部位」を順に触る
例) 「1・3」と聞いたので、「あたま・ひざ」の順番で、自分の体触った
- ③ しばらく繰り返したら、終了

チャレンジプログラム

触る「体の部位」を決めることや、数字を言う「指示役」を、参加者みんなで協力して行くと、より脳を刺激して効果的になる。

- ①番号と触る「部位」を決める ⇒ 毎回、同じにならないように、1人1か所ずつ「部位」を決めてもらう
- ②指示役を順番に行う ⇒ 時計回りに、数字を言う「指示役」を1回ずつ廻す



【 難しくする方法 】

- ★★★☆☆ 指示する「体の部位」を5つに増やして、1～5の数字でやってみよう
※拍手(「手のひら」を触る)や、腕組み(「肘」を触る)を混ぜても良い
- ★★★☆☆ 指示する数字1～5を「2つ」ではなく、「3つ」続けると難しくなる
- ★★★☆☆ 数字を言われた順ではなく、逆順で「体の部位」を触ると難しくなる
例) 「1・3」⇒「ひざ(3)・あたま(1)」の順で、自分の体触る