

# らくしゅう式「レク型・機能訓練」 「チャットしながら、活脳・十二支すごろく」

ワーキング  
メモリ

空間  
認識力

下肢  
筋力

サイコロをふらずに、「テーマ」についてチャット(おしゃべり)して、コマを進める「活脳・十二支すごろく」です。楽しみながら、ワーキングメモリや空間認識力をよく鍛えます。併せて、足の筋力なども鍛えます。

## 1. 準備

別紙「十二支すごろく」のコピー(A3が見やすい)と「コマ」(消しゴム等)を参加者全員に配る。



## 2. 取組み前に(「十二支」を指さし確認)

①十二支を白板に書き、声に出しながら確認しましょう。参加者は自分の干支のときは手をあげましょう。

- 子(ね) = ねずみ ●丑(うし) ●寅(とら) ●卯(う) = うさぎ ●辰(たつ) = 龍 ●巳(み) = へび
- 午(うま) ●未(ひつじ) ●申(さる) ●酉(とり) ●戌(いぬ) ●亥(い) = いのしし。

②次に、別紙の中から「十二支の動物」を干支の順番に見つけ指でさしていく。同じ絵が複数あるので、どれか1つを指せばOK。「体操の男子」と「女子」、「カニ」の絵もあるので、指でさして確認しましょう。



## 3. 取組み方①(テーマについてチャットして、コマを進めよう)

(1)スタッフは適当に「テーマ」を言う。参加者は順番にそれにあつた「言葉」を言う。

例.スタッフ:「お正月といえば」→参加者:Aさん「おもち」→B「たこあげ」→C・・・

※テーマは適宜変える。例.「好きな有名人」「野菜」「色」「動物」「乗り物」「人の名前」「柔らかいもの」「怖い物」

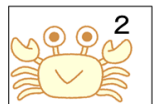
(2)全員でその「言葉」を言いながら足踏みをして、同時に「その文字数」だけすごろくのコマを進める。

例.参加者:Aさん「おもち」→参加者皆:「お・も・ち」(3文字)と言いながら足踏み、コマを3つ進める

(3)スタッフが「せーの」と言ったら、自分のコマがある「マス目の絵」と「数字」を順番に言う。

例.スタッフ「せーの」と言う→参加者「うさぎ、7番」、「カニ、2番」などと言う。

※間違いを笑い飛ばしながら行う。間違えた人はコマを正しい位置に戻してから続ける。



## 4. 取組み方②(ルールを覚えて、すごろくしよう)

(1)ルールを加えて行う。「体操マス」を通ったら、以下の体操を行う。

- 「体操・男子」:両手を上に伸ばして、そのマスにある数だけ「高く足踏み」をする
- 「体操・女子」:両手を前に伸ばして、そのマスにある数だけ「両足つま先を上げ下げ」する



(2)上記が慣れたら、さらにルールを追加して行う

- ①「カニ」でとまったときは、次のひとは「テーマ※」を新たに言う(カニだけに、話が横道にそれる)。→その次の人がそれにあつた「言葉」を言う。
- ②「うさぎ」(今年の干支)でとまったときは、「おめでとう」と言って1コマ進む。
- ③「トラ」(今年の干支)でとまったときは、「ありがとう」と言って1コマ戻る。



## 5. 取組み方③(計算すごろく) ⊕

「足し算マーク」のある「マス目」に止まったときは、その「マス目の数字」を覚え、次に止まる「マス目の数字」と足し算をして答えを言います。

例.「足し算マーク」付き「サルの絵、3」止まる→次のマス目「牛、6」のとき「牛・6番、合計9」と言う