

らくしゅう式  
学習型・脳機能訓練

音読編 |

らくらく

**\*3Goed**

サングッド

# らくしゅう式 学習型・脳機能訓練

## らくらく 音読編 Ⅰ

### 目次

			ページ(全50p)
らく音読 1	～ らく音読3	・暗唱文	…… 1
らく音読 4	～ らく音読15	・名文	…… 4
らく音読16	～ らく音読21	・唱歌	…… 16
らく記憶 1	～ らく記憶6	・短期記憶(長文)	…… 22
らく記憶 7	～ らく記憶16	・記憶を引き出す(漢字)	…… 28
らく記憶17	～ らく記憶20	・短期記憶	…… 38
らくなぞり 1	～ らくなぞり5	・和歌	…… 42
らく言葉 1	～ らく言葉4	・早口言葉他	…… 47

対面式で取り組みます。

個人の状態にあわせて、プログラムを選んで取り組みます(1回につき2ページ分くらい姿勢や声の大きさ、筆の運びなどを、常に評価しほめましょう。

らく音読1 暗唱文

暗唱で記憶力を鍛える

記憶力

前頭前野

次の「雨ニモ負ケズ」を 毎日声に出して言って覚えましょう。

(お名前)

月
日

あめ ま  
雨ニモ負ケズ (二部)

あめ ま  
雨ニモ負ケズ

かせ ま  
風ニモ負ケズ

ゆき  
雪ニモ

なつ あつ ま  
夏の暑サニモ負ケヌ

じょうぶ からだ  
丈夫ナ身体ヲモチ

よく  
欲ハナク

けっ いか  
決シテ怒ラズ

しず わら  
イツモ静カニ笑ツテイル

らく音読2 暗唱文

暗唱で記憶力を鍛える

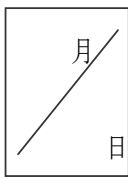
記憶力

前頭野

次の「初恋」を 毎日声に出して言って覚えましょう。

（お名前

）



はっこい  
初恋

まだあげ初めし前髪の  
そ まえがみ

りんご  
林檎のもとに見えしとき  
み

まえ  
前にさしたる花櫛の  
はなぐし

はな きみ  
花ある君と思いきり

らく音読3 暗唱文

暗唱で記憶力を鍛える

記憶力

前頭野

次の「山のあなた」を 毎日声に出して言って覚えましょう。

(お名前)

)

月
日

山<sup>やま</sup>のあなた

カール・ブツセ

山<sup>やま</sup>のあなた<sup>そらとお</sup>の空遠く

幸<sup>さいわい</sup>住む<sup>す</sup>と人<sup>ひと</sup>のいふ。

ああ、われひと<sup>と</sup>と<sup>と</sup>尋めゆきて

涙<sup>なみだ</sup>さしぐみ、かえりきぬ

山<sup>やま</sup>のあなた<sup>とお</sup>になほ遠く

幸<sup>さいわい</sup>住む<sup>す</sup>と人<sup>ひと</sup>のいふ。

らく音読4 名文

春はあけぼの

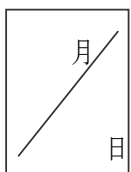
前野

意欲

見当

理解

表現



◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

お名前

まくらのそうし

せいしょうなごん

「枕草子」

清少納言

はる

ゆ

やま

春はあけぼの。ようようしろくなり行く、山ぎ

くも

わすこしあかりて、むらさきだちたる雲のほそ  
くたなびきたる。

なつ

つき ころ

夏はよる。月の頃はさらなり、やみもなお、ほ

おお と

たるの多く飛びちがいたる。また、ただひとつふた

い

あめ

つなど、ほのかにうちひかりて行くもをかし。雨

ふ

など降るもをかし。

あき

ゆうぐれ

ゆうひ

秋は夕暮。夕日のさして山のはいとちこうなり

い

たるに、からすのねどころへ行くとて、みつよつ、

ふたつみつなどとびいそぐさへあわれなり。

蜘蛛の糸

前野

意欲

見当

理解

表現

月	/	日
---	---	---

◇ 声に出して読みましょう。△ 1回目▽ すらすらとはぎれよく  
 △ 2▽ 情景や意味を考えながら △ 3▽ 人に読み聞かせるように心をこめて

お名前

くも いと

「蜘蛛の糸」

芥川龍之介

あくたがわりゆうのすけ

いと

ある日の事でございます。

おしやかさま

いとくらく

はすいけ

ひと

御釈迦様は極楽の蓮池のふちを、独りでぶらぶら  
 おある

ら御歩きになつていらつしやいました。

いけ

なか

さ

はす

はな

たま

池の中に咲いている蓮の花は、みんな玉のように

しろ

ま

なか

きんいろ

ざい

なん

まつ白で、その真ん中にある金色の蕊からは、何

い

よ

におい

たえま

あふ

とも云えない好い匂が、絶間なくあたりへ溢れ

お

て居ります。

いとくらく ちようどあそ

極楽は丁度朝なのでございましょう。

らく音読6 名文

風の又三郎

頭野

意欲

見当

理解

表現

月	／	日
---	---	---

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

お名前

かぜ またさぶろう

「風の又三郎」

みやざわけんじ

宮沢賢治

どいどい どいどい どいどい どいどい

あお

ふ

青いくるみも吹きとばせ

ふ

すっぱいかりんも吹きとばせ

どいどい どいどい どいどい どいどい

たにがわ

きし

ちい

がっこう

谷川の岸に小さな学校がありました。

きょうしつ

ひつ

せいと

さんねんせい

教室はたった一つでしたが生徒は三年生がない

いちねん

ろくねん

だけで、あとは一年から六年までみんなありま

うんどうじょう

した。運動場もテニスコートのくらいでしたが、

くり き

くさ

やま

すぐうしろは栗の木のあるきれいな草の山でした

うんどうじょう

し、運動場のすみには「ぼ」ぼ

みず

ふ

いわあな

つめたい水を噴く岩穴もあつたのです。



らく音読7 名文

我輩は猫である

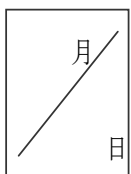
前野

意欲

見当

理解

表現



◇ 声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

(お名前

わがはい ねこ

「吾輩は猫である」

なつめそうせき

夏目漱石

わがはい ねこ

なまえ

な

吾輩は猫である。名前はまだ無い。

うま

けんとう

なん

うすぐら

どこで生れたかとうんと見当がつかぬ。何でも薄暗

ところ

な

こと

いじめじめした所でニヤーニヤー泣いていた事だけ

きおく

わがはい

はじ

にんげん

は記憶している。吾輩はここで始めて人間という

み

き

しよせい

ものを見た。しかもあとで聞くとそれは書生とい

にんげんじゆう

いちばんどうあく

しゆぞく

う人間中で一番獰悪な種族であつたそうだ。

しよせい

ときどきわれわれ

つかま

にく

この書生というのは時々我々を捕えて煮て食う

はなし

とうじ

なに

かんがえ

という話である。しかしその当時は何という考

べつだんおそろ

おも

もなかつたから別段恐しいとも思わなかつた。た

かれ

てのひら

の

も

あ

だ彼の掌に載せられてスーと持ち上げられた

ときなん

かん

時何だかフワフワした感じがあつたばかりである。

らく音読8 名文

時間

前野 意欲 見当 理解 表現

月	日
---	---

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

(お名前)

じかん よこみつりいち

「時間」 横光利一

ざちよう がいしゆつ いっしゆうかん いっこう かえ

座長が外出したまま一週間しても一向に帰っ

こ あ ひたかぎ ざちよう のこ

て来ないので、或る日高木が座長の残していっ

こうり あ なか なに

た行李を開けてみると中には何もはいつていな

ざちよう

い。さアそれからがたいへんになった。座長は

わたしたち のこ に みな

私達を残して逃げていったということが皆の

あたま はじ やどちん

頭にはつきりし始めると、みな宿賃をどうし

だれ よ しあん うか

たものか誰にも良い思案が浮んでこない。そこで

やどや わたし いちどう かわ とうぶん みな

宿屋へは私が一同に代って当分まアこのまま皆

もの お

の者を置かしておいてくれるよう、そのうちに

かわせ く に く

為替がそれぞれのものの郷里から来ることにな

お

っているからといってまたしばらくそのまま落ち

つくことになった。

らく音読9 名文

蟹工船

前野 意欲 見当 理解 表現

月 / 日

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

(お名前)

かにこうせん

こばやし た き じ

「蟹工船」

小林多喜二

あか たいこぼら

ひろ う

きせん

赤い太鼓腹をはば広く浮かばしている汽船や、

つみにさいちゆう

うみ なか

かたそで

ひつぱ

積荷最中らしく海の中から片袖をグイと引張

おも

き

かたがわ

かたむ

られてでもいるように、思いツ切り片側に傾い

きいろ

ふと

えんとつ

おお

すず

ているのや、黄色い、太い煙突、大きな鈴のよ

むし

ふね

ふね

あいだ

うなブイ、ナンキン虫のように船と船の間をせ

ぬ

さむざむ

わしく縫っているランチ、寒々とざわめいている

ゆえん

くず

くさ

くだもの

う

なに

油煙やパン屑や腐った果物の浮いている何か

とくべつ

おりもの

なみ

かぜ

けむり

特別な織物のような波……。風のぐあい煙が

なみ

せきたん

にお

波とすれずれになびいて、ムツとする石炭の匂い

おく

おと

を送った。ウインチのガラガラという音が、

ときどきなみ

つた

じか

ひび

時々波を伝って直接に響いてきた。

らく音読10 名文

斜陽

前頭野
意欲
見当
理解
表現

月
日

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

(お名前)

「斜陽」

太宰治

私が火事を起す。私の生涯にそんなおそろしい  
 事があるとは、幼い時から今まで、一度も夢  
 にさえ考えた事が無かったのに。

お火を粗末にすれば火事が起る、というきわ  
 めて当然の事にも、気づかないほどの私はあの  
 所謂「おひめさま」だったのだろうか。夜中に  
 お手洗いに起きて、お玄関の衝立の傍まで行く  
 と、お風呂場のほうが明るい。何気なく覗いて  
 みると、お風呂場の硝子戸が真赤で、パチパチ  
 という音が聞える。小走りに走って行ってお  
 風呂場のくぐり戸をあけ、はだしで外に出てみ  
 たら、お風呂のかまどの傍に積み上げてあった薪  
 の山が、すごい火勢で燃えている。

らく音読11 名文

浅草紙

前野

意欲

見当

理解

表現

月	/	日
---	---	---

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
 △2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて  
 (お名前)

あさくさがみ

てらだ

とらひこ

「浅草紙」

寺田

寅彦

じゅうにがつはじめ

ひ

めずら

十二月始めのある日、珍しくよく晴れて、そ

は

そ

かせ

ごぜん

わたし

びようしよう

は

して風のちっともない午前、私は病床から這

だ

えんがわ

ひなた

とかい

い出して縁側で日向ぼっこをしていた。都会では

めったに見られぬ強烈な日光がじかに顔に照りつ

きようれつ

につこう

かお

て

滅多に見られぬ強烈な日光がじかに顔に照りつ

すこ

いた

ほ

けるのが少し痛いほどであった。そこに干してあ

ふとん

あたた

かげろう

た

る蒲団からはぽかぽかと暖かい陽炎が立ってい

こどもら

がっこう

い

るようであった。子供等はみな学校へ行っている

ほか

かぞく

なに

すこ

おと

し、他の家族もどこで何をしているのか少しの音

じつ

しず

おだ

あさ

もしなかった。実に静かな穏やかな朝であった。

むがむしん

私は無我無心でぼんやりしていた。ふと気が

み

め

まえ

えんがわ

はし

いちまい

ついで見ると私のすぐ目の前の縁側の端に一枚

あさくさがみ

お

の浅草紙が落ちていいる。それはまだ新しい、

よご

お

あたら

ちっとも汚れていないのであった。

らく音読12 名文

がまの油

前野

意欲

見当

理解

表現

月	/	日
---	---	---

◇ 声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
 △2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

（お名前

「がまの油 口上」

あがび けうじょう

たちあい てまえ

サテお立合！手前ここに取りいだしたるは

つくばさんめいぶつ

あがび

もう

筑波山名物がまの油。ガマと申してもただのガマ

ちが きた つくばさん

とガマが違う！北は筑波山のふもとは、おんばこ

い つゆくさ

そだ

しろく

と云う露草をくろろうて育った四六のガマ。

しろくごろく

みわ

まえあし

ゆび

よんほん

四六五六はどこで見分ける？前足の指が四本、

うしろあし

ゆび

ろっぽんあわ

しろく

さんちゆうふか

わ

後足の指が六本合せて四六のガマ、山中深く分け

い とら

しめんきよう

はこ

入つて捕いましたるこのガマを四面鏡ばりの箱に

い

すがた

かがみ

うつ

み

入れるときは、ガマはおのが姿の鏡に映るを見て

おんが

あがひあせ

なが

驚き、ターラリターラリと油汗を流す！これを

やなぎ

こえだ

さんしちにじゅういちにちかん

すきとり柳の小枝にて三七二十一日間、トロ

あがび

リトローリと煮つめましたるがこのガマの油！この

あがび こうのう

ガマの油の効能は、ひびにあかぎれ、しもやけの

みようやく

だい

おとこ

しちてんぱつとう

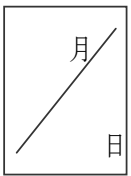
むしば

妙薬、まだある！大の男の七転八倒する虫歯の

いた

とま

痛みもぴたりと止る！



◇ 声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて  
(お名前)

「勝負事」

菊池寛

勝負事しょうぶじということが、話題わだいになったときに、私わたしの  
友達ともだちの一人ひとりが、次つぎのような話はなしをしました。

「私わたしは子供こどもの時ときから、勝負事しょうぶじということと、どんな  
些細さいさいなことでも、厳きびしく戒いましめられて来きました。  
幼年時代ようねんじだいには、誰だれでも一度いちどは、弄もてあそぶにきまっ  
ている、めんこ、ねっき、ばいなどというものにも、  
ついぞ手てを触ふれることを許ゆるされませんでした。

『勝負事しょうぶじは、身みを滅ほろぼす基もとじゃから、真似まねで  
もしてはならんぞ』と、父ちちは口癖くちぐせのように幾度いくども  
幾度いくども繰くり返かえして私わたしを戒いましめました。そうした父ちち  
の懸命けんめいな訓戒くんかいが、いつの間まにか、私わたしの心こころのうち  
に勝負事しょうぶじに対する憎悪ぞうおの情じょうを培つちかっていったので  
しよう。

らく音読14 名文

冬の王

頭前野

意欲

見当

理解

表現

月	/	日
---	---	---

◇ 声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
 △2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて  
 (お名前)

「冬の王」 ハンス・ランド

このデネマルクという国は実に美しい。言語には  
 晴々しい北国の音響があつて、異様に聞える。  
 人種も異様である。驚く程純血で、髪の毛は苧  
 のような色か、または黄金色に光り、肌は雪のよ  
 うに白く、体は鞭のようにすらりとしている。そ  
 れに海近く棲んでいる人種の常で、秘密らしく大  
 きく開いた、妙にかがやく目をしている。己はこ  
 の国の海岸を愛する。夢を見ているように美しい、  
 ハムレット太子の故郷、ヘルジンギョオルから、スウエ  
 エデンの海岸まで、さつぱりした、住心地の好さそ  
 うな田舎家が、帯のように続いていて、それが  
 田畑の緑に埋もれて、夢を見るように、海に覗い  
 ている。

森鷗外 訳 底本：「於母影 冬の王 森鷗外全集12」ちくま文庫、筑摩書房



らく音読15 名文

三四郎

前野

意欲

見当

理解

表現

月	/	日
---	---	---

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽人に読み聞かせるように心をこめて

お名前

「三四郎」

夏目漱石

さんしろう とうきやう おどろ  
三四郎が東京で驚いたものはたくさんある。  
だいいちでんしゃ おどろ  
第一電車のちんちん鳴るので驚いた。それから  
そのちんちん鳴るあいだに、非常に多くの人間が  
の 乗ったり降りたりするので驚いた。次に丸の内  
おどろ おどろ  
で驚いた。もっとも驚いたのは、どこまで行っ  
ても東京がなくならないということであった。し  
かもどこをどう歩いても、材木がほうり出さ  
だ ある ある  
ある、石が積んである、新しい家が往来から二、  
さんげん ひっこ  
三間引っ込んでいる、古い蔵が半分とりくずさ  
ふる くら はんぶん  
れて心細く前の方に残っている。すべての物が  
もの  
破壊されつつあるようにみえる。そうしてすべて  
もの  
の物がまた同時に建設されつつあるようにみえ  
る。たいへんな動き方である。

らく音読 16

唱歌

ずいずいずつころばし

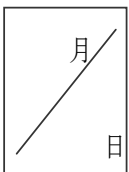
前野

意欲

見当

理解

表現



◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらとはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽節をつけて歌いましょう。

(お名前)

「ずいずいずつころばし」

ずいずい ずつころばし

ごまみそ ずい

ちやつぼに おわれて

とつぴん しゃん

ぬけたら どんどこしよ

たわらの ねずみが

米こめくつて チユウ

チユウ チユウ チユウ

おつとさんが 呼よんでも

おつかさんが 呼よんでも

いきつこ なしよ

いどの まわりで

おちやわん かいだの だーれ



らく音読17 唱歌

故郷 ふるさと

前野

意欲

見当

理解

表現

月	／	日
---	---	---

◇ 声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらとはぎれよく  
 △2▽情景や意味を考えながら △3▽節をつけて歌いましょう。

(お名前)

ふるさと

「故郷」

作詞 高野辰之

うさぎ追おいし かの山やま

小ぶなこつりし かの川かわ

夢ゆめはいまも めぐりて

忘れがたきわす ふるさと

いかにいます 父ちち 母はは

つつがなしや 友ともがき

雨あめに風かぜに つけても

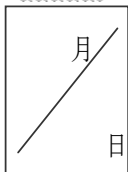
思いおもいずる ふるさと



らく音読18 唱歌

炭坑節

前頭野  
意欲  
見当  
理解  
表現



◇ 声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらとはぎれよく

△2▽情景や意味を考えながら △3▽節をつけて歌いましょう。

(お名前)

「炭坑節」

福岡県民謡

月つきがで出た 出たで 月つきがで出た (ヨイヨイ)

三池みいけたんこう炭坑の 上うえに出たで

あまりえんとつ煙突が 高いたかので

さぞやお月つきさん けむたかる (サノヨイヨイ)

あなたがその気きで 云いうのなら (ヨイヨイ)

思いおも切きります 別わかれます

もとの娘むすめの 十八じゅうはちに

返かえしてくれたら 別わかれます (サノヨイヨイ)

らく音読19 唱歌

海

前頭野意欲見当理解表現

月 / 日

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらとはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽節をつけて歌いましょう。

(お名前)

「海」

作詞 不詳

まつばらとお き  
松原遠く消ゆるところ

しらほ かげ う  
白帆の影は浮かぶ

ほしあみはま たか  
干網浜に高くして

ひく なみ と  
かもめは低く波に飛ぶ

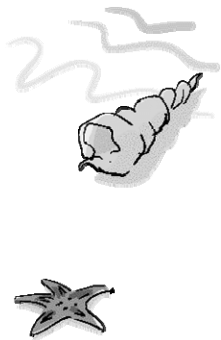
み ひる うみ み ひる うみ  
見よ昼の海 見よ昼の海

しまやまやみ  
島山闇にしるきあたり

いさりびひかりあわ よ なみきし  
漁火光淡し 寄る波岸にゆるくして

うらかぜ ふ  
浦風かろくいさご吹く

み よる うみ み よる うみ  
見よ夜の海 見よ夜の海



らく音読 20

唱歌

どじょっこふなっこ

前野

意欲

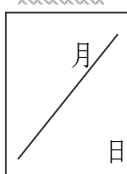
見当

理解

表現

◇ 声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらとはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽節をつけて歌いましょう。

(お名前



「どじょっこふなっこ」

東北地方わらべうた

春はるになれば 氷しがこも解とけて

どじょっこだの ふなっこだの

夜よるが明あけたと思おもうべナ

夏なつになれば 童わらしこ泳およぎ

どじょっこだの ふなっこだの

鬼おにこ来きたなと思おもうべナ

秋あきになれば 木この葉はこ落おちて

どじょっこだの ふなっこだの

舟ふねこ来きたなと思おもうべナ

らく音読21 唱歌

汽車

前野 意欲 見当 理解 表現

月 / 日

◇声に出して読みましょう。△1回目▽すらすらとはぎれよく  
△2▽情景や意味を考えながら △3▽節をつけて歌いましょう。

(お名前)

「汽車」

作詞者 不詳

いま やまなか いま はま

今は山中 今は浜

いま てつきょうわた

今は鉄橋渡るぞと

おも ま な

思う間も無くトンネルの

やみ とお ひろのはら

闇を通って広野原

とお み むら やね

遠くに見える村の屋根

ちか み まち のき

近くに見える町の軒

もり はやし た はたけ

森や林や田や畠

あと あと と ゆ

後へ後へと飛んで行く

らく記憶1

短期記憶を鍛える

記憶

頭野  
前前

月	/	日
---	---	---

◇声に出して二回読んだ後で、出てくる固有名詞や数字を覚えましょう。  
 次にあとの質問に答えてください。(お名前)

ふるさとめぐり「鳥取県」  
とっとりけん

昔この地方に、水辺に集まる鳥を捕らえて暮  
むかし ちほう みずべ あつ とり と やまとせいけん

らす人たちが住んでいて、当時の大和政権に  
とっとり

「鳥取部」として支配されたことからこの地を  
とっとりぶ しはい ち

「鳥取」と呼ぶようになった。有名な鳥取砂丘は、  
とっとり よ ゆうめい とっとりさきゆう

中国山地から流れ出た千代川が運ぶ砂と、  
ちゆうぐくさんち なが で ちよかわ はこ すな

日本海の沿岸流が運んだ砂が風や波の力によつ  
にほんかい えんがなりゆう はこ すな かぜ なみ ちから

て少しずつ、10万年もの長い歳月をかけて堆積  
すこ まんねん なが さいげつ たいせき

してできたもの。砂丘を歩けば、風が吹いた後に  
さきゆう ある かぜ ふ あと

できる美しい風紋や、ハマゴウやネコノシタ、ハ  
うつく ふうもん

マベノギクなどの砂丘植物が見られる。日本海  
めん かいがん さいきゆう み にほんかい

に面した海岸は、砂丘をはじめとする白砂青松  
かいがんせん つづ うつく はくさせいしよう

の海岸線が続いて美しい。  
うつく

とっとりさきゆう

さいげつ

✦鳥取砂丘はどのくらいの歳月を

万年

かけてできましたか？

さきゆうしよくぶつ なまえ

✦砂丘植物の名前は？

ひとつ以上



らく記憶2

短期記憶を鍛える

記憶

頭野  
前前

月	/	日
---	---	---

◇声に出して二回読んだ後で、出てくる固有名詞や数字を覚えましょう。  
 次にあとの質問に答えてください。(お名前 )

ふるさとめぐり「滋賀県」  
しがけん

しがけん にほんれつとう ちゅうおう いち  
 滋賀県は日本列島のほぼ中央に位置している

ため、古くから物流ネットワークの要として栄え、  
かなめ さか

近江商人の活躍は有名です。織田信長が安土城  
おだのぶなが あづちじょう

を築いたのもこの地です。また、県の面積の約  
きざ けん めんせき やく

六分の一を占め、日本最大の湖である琵琶湖に  
ろくぶん いち し にほんさいだい みずうみ びわこ

は、ニゴロブナや本モロコ、ビワヒガイなど琵琶湖に  
ほん きちよう こゆうしゆせいぶつ ほか びわこ

しか生息しない貴重な固有種生物の他に、最近  
せいそく きちよう こゆうしゆせいぶつ さいきん

では、ブラックバスなどの外来種が増え、生態系を  
がいらいしゆ ふ せいたいけい

乱すことが問題となつていきます。琵琶湖ができた  
みだ もんだい びわこ

のは、約四百万年前といわれ、世界の湖の中で  
やくよんひやくまんねんまえ せかい みずうみ なか

もバイカル湖、タンガニイカ湖に次いで、三番目に  
ふる みずうみ こ こ さんばんめ

古い湖です。

❖琵琶湖は滋賀県の面積の何分の一？

分の一

❖世界で最も古いとされる湖は？

湖

らく記憶3

短期記憶を鍛える

記憶

頭野  
前前

月	/	日
---	---	---

◇声に出して二回読んだ後で、出てくる固有名詞や数字を覚えましょう。  
 次にあとの質問に答えてください。(お名前)

ふるさとめぐり「静岡県」  
しずおかけん

けんほく 県北には3, 766たか以上の高さほこを誇る日本一にほんいちの

ふじさん 富士山がある。それに連なる山々つらから出る水流すいりゅう

てんりゆうがわ が、天竜川、大井川おおいがわと富士川ふじがわになって県を縦断し

ている。富士山ふじさんの名は古代なから、他ほかに比べくらようが

ない唯一無二ゆいいつむにの高峰こうほうという意味いみの「不二山」ふじさんや、

ふろうふし 不老不死ふじさんの「不死山」など、いろいろと表現ひょうげんされて

きた。今日こんにちの「富士山」ふじさんは、士しに富とむ山やまという意味いみ

で、武士道ぶしどうが確立かくりつされる鎌倉時代かまくらじだい以降いこうのものと

かんが 考えられる。農業のうぎようでは全国ぜんこくの約45%やくを占めしる

ちや 茶さいばいの栽培ゆうめいが有名かまくらじだいで、鎌倉時代こうそうに高僧しょういちこくし、聖一しやういちこくし国師

が宋そうから種子しゆしを持ち帰りかえ、生まれ故郷こきようの静岡市しずおかし

にまいたのが始まりはじといわれる。

❖静岡県を流れる川の名は？

ひとつ以上
-------

❖静岡にお茶はどのようなようにして伝えられましたか？

誰が、どこから…
----------

らく記憶4

短期記憶を鍛える

記憶

頭野  
前前

月	/	日
---	---	---

◇声に出して二回読んだ後で、出てくる固有名詞や数字を覚えましょう。  
 次にあとの質問に答えてください。(お名前)

ふるさとめぐり「北海道」  
ほっかいどう

「蝦夷地」と呼ばれた島が、「北海道」と名づけられたのは1869年のこと。名付け親は探検家の松浦武四郎で、はじめは「北加伊」が採用された。「加伊」はアイヌ民族の言葉で自分たちの事を指す「カイ」からつけたものといわれる。気候は年平均気温およそ6〜10℃で、梅雨はなく、台風の影響もほとんどない。アメリカのシカゴやカナダのモントリオールによく似た冷涼低湿な気候である。太平洋、日本海、オホーツク海の3つの豊かな海に囲まれ、また、対馬海流とリマン海流、日本海流と千島海流がそれぞれ交差している世界有数の漁場でもある。

※北海道によく似た気候の世界の都市は？

※北海道近海を流れる海流は？

二つ以上

二つ以上

らく記憶5

短期記憶を鍛える

記憶

頭野  
前前

月	/	日
---	---	---

◇声に出して二回読んだ後で、出てくる固有名詞や数字を覚えましょう。次にあとの質問に答えてください。(お名前)

世界めぐり「イタリア」

首都はローマ。地中海に突き出した長靴型のイタリア半島、つま先部分のシチリア島とサルディニア島からなる。北部の都市ミラノやトリノなどは工業化が進んでいるが、南部では農業や漁業がさかんで、昔ながらの生活が今も続く。イタリアの食文化で有名なパスタは、小麦粉を練って作り、その種類は10種以上もある。スパゲッティ、マカロニは日本でも一般的だが、近年のイタメシ(イタリア料理の造語)ブームで、ペンネ、ラザニア、カネロニなども輸入され、日本でも食べられるようになってきた。イタリア全土は20の州に区分され、各州はさらに、103の県に分かれる。



✦イタリアは、イタリア半島のほかに

なんとという島からなる？

✦パスタの種類には

何がありますか？

2つ以上
------

2つ
----

らく記憶6

短期記憶を鍛える

記憶

頭野  
前前

月	/	日
---	---	---

◇声に出して二回読んだ後で、出てくる固有名詞や数字を覚えましょう。  
 次にあとの質問に答えてください。(お名前)

世界めぐり「ドイツ」

ドイツ連邦共和国、首都ベルリン。面積は日本

の国土の約94%。有名なライン川とドナウ川、

エルベ川が流れる。主な産業は自動車・鉄鋼・

化学・機械など。技術力には定評があり、自動車

はメルセデス・ベンツ、ボルシエ、BMW、アウディ、

フォルクスワーゲンといったブランドが世界的に

人気が高い。国旗の色は、19世紀にナポレオンと

の戦いに参加した学生たちの「黒服」、「赤い肩章」

と「金ボタン」に由来していたのが、1990年以降

は国家統一のシンボルとなり、黒は「勤勉」、赤は

「情熱」、金(黄)は「名誉」を表すようになった。



❖ドイツを流れる川の名は？

二つ以上

❖現在、国旗の色の黒、赤、

金がそれぞれ意味するのは？

らく記憶7

記憶を引き出す・漢字

記憶力

月
日

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。  
 (お名前)

こ おも だ

①カ|去を思い出す

じょうび いわ

②タ|ン生日を祝う

よう たの

④コ|ウ葉を楽しむ

こう みは

③交|タイで見張る

過

過

①過|去(か|こ)

③交|代(こう|たい)

代

代

②誕|生日(たん|じょうび)

④紅|葉(こう|よう)

誕

誕

紅

紅

らく記憶8

記憶を引き出す・漢字

記憶力

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。  
(お名前)

月 / 日

えんぶん

① 塩分をヒカえる

[ ]

な

③ 奈良の東大寺

[ ]

とうだいじ

はん にん

② 犯人だとウタがう

[ ]

こうしつ

④ 皇室のソンの続

[ ]

ぞく

① 控える (ひかえる)

控 控

③ 奈良 (なら)

良 良

② 疑う (うたがう)

疑 疑

④ 存続 (そんぞく)

存 存

らく記憶9

記憶を引き出す・漢字

記憶力

月	日
---	---

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。

(お名前)

① お客をムカ<sup>きやく</sup>える

③ 態度をアラ<sup>たいど</sup>タめる

② スイ<sup>みん</sup>眠をとる

④ クマ<sup>とうみん</sup>が冬眠する

① 迎<sup>むか</sup>える (むかえる)

迎

迎

③ 改<sup>あら</sup>める (あらためる)

改

改

② 睡<sup>すい</sup>眠 (すいみん)

睡

睡

④ 熊<sup>くま</sup> (くま)

熊

熊



◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。  
(お名前)

① ニリン車しゃに乗るの

③ スズメとが飛ぶ

② ジ表ひょうを提出ていしゅつする

④ 一部いちぶをシヨウ略りやくする

① 二輪車にりんしゃ (に|りん|しゃ)

輪

輪

③ 雀すずめ (す|ず|め)

雀

雀

② 辞表じひょう (じ|ひ|ょう)

辞

辞

④ 省略しょうりやく (し|ょう|り|やく)

省

省

らく記憶 11 記憶を引き出す・漢字

記憶力

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。

(お名前

月
日

① 水が蒸ハツする  
じょう

③ 列車ダイヤのコン乱  
れっしゃ

② 自然のホウ庫  
しぜん

④ ヨ計な心配

① 蒸発 (じょうはつ) ③ 混乱 (こんらん)

発 発 混 混

② 宝庫 (ほうこ) ④ 余計 (よけい)

宝 宝 余 余

らく記憶 12

記憶を引き出す・漢字

記憶力

月	日
---	---

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。

(お名前)

まち

まも

けいさつ

① 町を守る警察官

てん

おんせん

② 天ネンの温泉

びょう

わ

④ 平ドウに分ける

りつ あ

③ ノウ率を上げる

① 警察官 (けいさつかん)

官 官

③ 能率 (のうりつ)

能 能

② 天然 (てんねん)

然 然

④ 平等 (びょうどう)

等 等

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。  
(お名前)

あまぐ

び

① 雨具のジュン備

いた

③ 首スジを痛める

いく

② ウサギのシ育

はやし

④ シン葉樹の林

① 準備 (じゅんび)

准

准

③ 首筋 (くびすじ)

筋

筋

② 飼育 (しいく)

飼

飼

④ 針葉樹 (しんようじゆ)

針

針

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。  
(お名前)

① 紙<sup>かみ</sup>がヤブ<sup>ら</sup>れる

③ 議<sup>ぎ</sup>会<sup>かい</sup>の<sup>の</sup>カ<sup>か</sup>イ<sup>い</sup>散<sup>さん</sup>

② 四<sup>し</sup>シヤ<sup>しや</sup>五<sup>ご</sup>入<sup>りゅう</sup>

④ 学<sup>が</sup>校<sup>っこう</sup>をシ<sup>し</sup>察<sup>さつ</sup>する

① 破<sup>やぶ</sup>れる (やぶ<sup>ら</sup>れる)

破

破

③ 解<sup>かい</sup>散<sup>さん</sup> (かい<sup>さん</sup>)

解

解

② 四<sup>し</sup>捨<sup>しや</sup>五<sup>ご</sup>入<sup>りゅう</sup> (しし<sup>や</sup>ご<sup>に</sup>りゅう)

捨

捨

④ 視<sup>し</sup>察<sup>さつ</sup> (し<sup>さつ</sup>)

視

視

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。  
(お名前)

じん

しえん

① 人ドウ支援

たいりよく

ぞん

② 体力をオン存する

あか

し

③ 赤ちゃんのニユウ歯

いっ

りようとく

④ 一キヨ両得

① 人道 (じんどう)

③ 乳歯 (にゅうし)

道

道

乳

乳

② 温存 (おんぞん)

④ 一挙 (いっきよ)

温

温

拳

拳

◇声に出して読んでから、カタカナを漢字になおしましょう。  
(お名前)

① ツ合ツがよい

② ゴ角ゴにたたかかくう

③ 湯ゆゲたが立ちのぼる

④ 季節きせつはメメググる

① 都合つごう

都 都

③ 湯気ゆげ

気 気

② 互角ごかく

互 互

④ 巡るめぐる

巡 巡

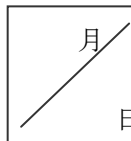
らく記憶 17

短期記憶を鍛える

記憶力

前頭野

筆力



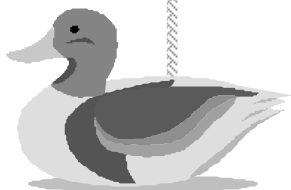
◇俳句・詠み人を声に出して覚えましょう。  
見ないで言えるようになったら、左のお手本をかくして  
一字一句（かな、漢字）を正しく書き出しましょう。  
（お名前）

うみく  
海暮れて

かも  
こえ  
鴨の声

しろ  
ほのかに白し

まつお  
松尾  
ばしろう  
芭蕉





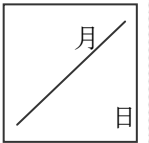
らく記憶 18

短期記憶を鍛える

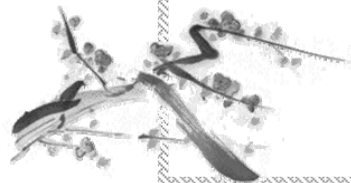
記憶力

頭前野

筆力



◇俳句・詠み人を声に出して覚えましょう。  
見ないで言えるようになったら、左のお手本をかくして  
一字一句（かな、漢字）を正しく書き出しましょう。  
（お名前）



梅一輪 うめいちりん

一輪ほどの いちりん

暖かさ あたた

服部 はつとり

嵐雪 らんせつ

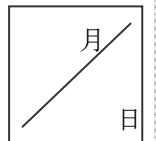
らく記憶 19

短期記憶を鍛える

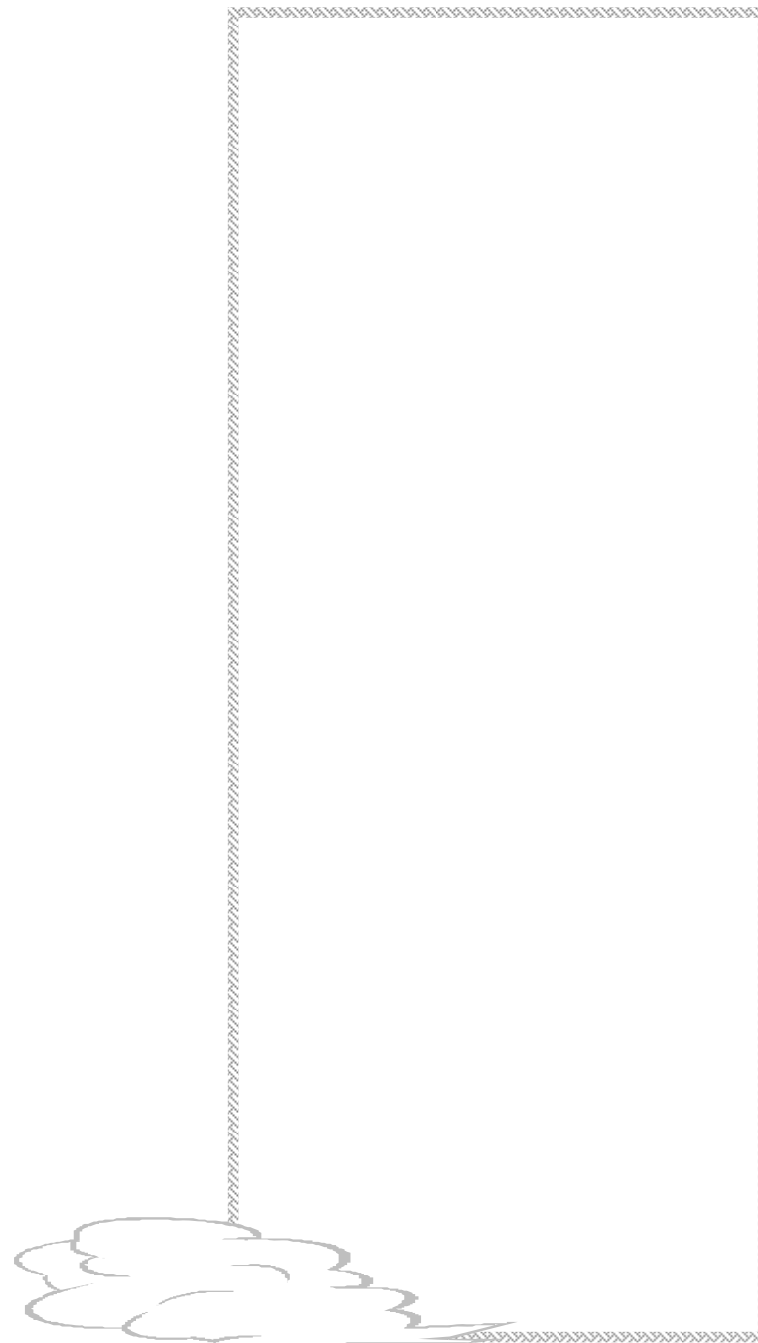
記憶力

前頭野

運筆力



◇俳句・詠み人を声に出して覚えましょう。  
見ないで言えるようになったら、左のお手本をかくして  
一字一句（かな、漢字）を正しく書き出しましょう。  
（お名前）



うえい  
上行くと

したく くも  
下来る雲や

あき そら  
秋の空

のざわ ぼんちよう  
野沢 凡兆

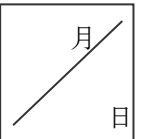
らく記憶 20

短期記憶を鍛える

記憶力

前頭野

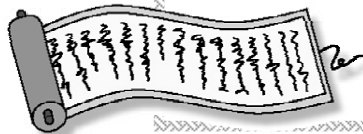
運筆力



◇俳句・詠み人を声に出して覚えましょう。  
見ないで言えるようになったら、左のお手本をかくして  
一字一句（かな、漢字）を正しく書き出しましょう。  
（お名前）

止まず

待たず。



木きしず静かならんと欲ほっすれども風かぜや止とまず  
子こやしな養わんと欲ほっすれども親おやま待またず。

解釈・ままならぬことを嘆く意。親孝行をしたときには  
親はいないものであるから、親の生存中に孝行を尽くすよう  
心がけるべし。

らく・なぞり1

音読・なぞりがき

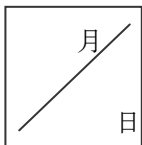
前頭野

意欲  
見当

表現  
運筆力

◇和歌を声に出して読み、なぞり書きをしてから 書き写し  
ましょう。

(お名前



ひむがし

東の野にかぎろひの立つ見えて



かへり見すれば 月かたぶきぬ

かきのもとのひとまる

柿本人麻呂

(解説)

東の野にかげろうが立つのが見えたので、振り返ってみれば、月は西にかたむいていたよ。

(万葉集)

らく・なぞり2

音読・なぞりがき

前頭野

意欲  
見当

表現  
運筆力

月	日
---	---

◇和歌を声に出して読み、なぞり書きをしてから 書き写し  
ましよう。

(お名前

)

すみ え きし よ なみ  
 住の江の 岸に寄る波

よるきへや ゆめ かよ いじ  
 よるきへや 夢の通ひ路

ひとめ

ふじわらのとしゆきあそん

人目よくらむ

藤原敏行朝臣

(解説)

住の江の岸に打ち寄せる波のように、昼夜をと  
わずあなたに逢いたいのです。それなのに夢の中  
でさえも、あなたは人目を気にして会ってはくれ  
ないのですか。



らく・なぞり3

音読・なぞりがき

前頭野

意欲  
見当

表現  
運筆力

月	日
---	---

◇和歌を声に出して読み、なぞり書きをしてから 書き写し  
ましよう。

(お名前

)

--	--	--

わたの原 はら こぎ出 い でて見 み れば

ひさかた

くもい

おき

しらなみ

久方の 雲 くも りにまが ま かつ 沖 おき つ 白波 しらなみ

ほうしゅうじ にゅうどう さきのかんぱく だじょうだいじん

法性寺入道前関白太政大臣

(解説)

大海原に舟でこぎ出て見渡すと、はるか遠くに  
雲と見間違えるように 白く波立っているのが見  
えるよ。 ※長い役職名は藤原忠道のこと。 関白や太政大臣を  
勤めた後自分の屋敷であった法性寺に隠居しました。

らく・なぞり4

音読・なぞりがき

前頭野

意欲見当

表現運筆力

◇和歌を声に出して読み、なぞり書きをしてから 書き写し  
ましよう。

(お名前

月	日
---	---

--	--	--

なにわがた

難波瀉

みじか

短き葦のふしの間も

ま

わ

あはでこの世を すぐしてよとや

よ

いせ

伊勢

(解説)

間の難波瀉の入り江に生い茂る葦の、短い節と節の  
間のようには、ほんの短い時間でも、あなたにお逢  
いたいのです。それさえできずに過ぎせとは、  
あまりにつらいのです。

らく・なぞり5

音読・なぞりがき

前野

意欲

見当

表現

運筆力

◇和歌を声に出して読み、なぞり書きをしてから 書き写し  
ましょう。

(お名前

月	日
---	---

ありま やま

いな

ささはら

かせ ふ

有馬山

猪名の笹原

風吹けば

ひと

わす

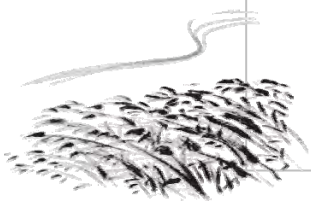
いでそよ人を 忘れやはする

だいにのさんみ

大貳三位

(解説)

有馬山近くの猪名の笹原では、風が吹けばそよそよと 笹の葉が音をたてます。その音(そよ)のように、そうですわ(そよ)、あなたをどうして忘れるでしょうか。





らく言葉1

前頭前野を鍛える・早口言葉

集中力

前頭前野

注意力

月	日
---	---

◇次のことばを、声に出して できるかぎりの早口で読みましょう。スラスラと言えるようになるまで練習してから、右の□に書きましょう。

(お名前

)

※口元の準備運動：「イー」と口を横に引っ張った形、「ウー」の唇を前に突き出した形をゆっくり繰り返し返しましょう。

とうきょう とっきよ きよかきよく

# 東京特許許可局

あお まき がみ あか まき がみ き まき がみ

# 青巻紙 赤巻紙 黄巻紙

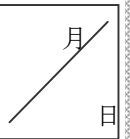
らく言葉2

前頭前野を鍛える・早口言葉

集中力

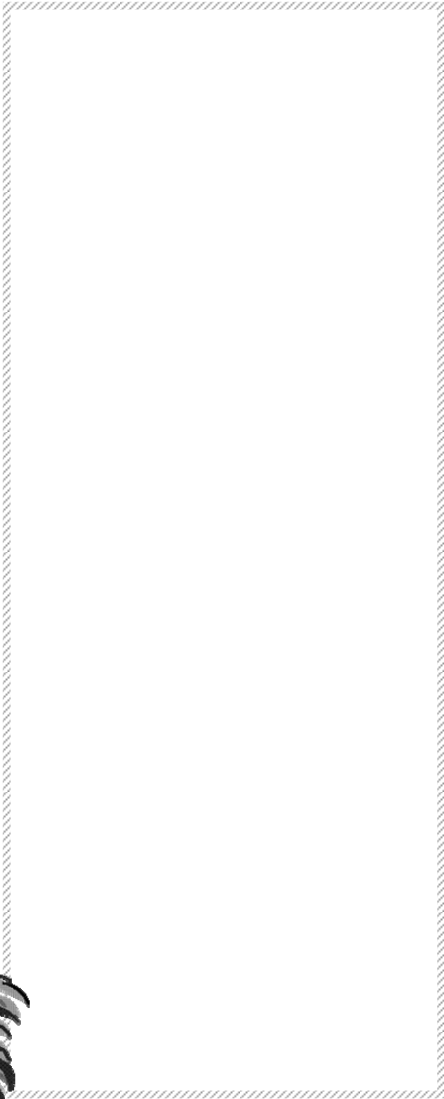
前頭前野

記憶力



◇ 次のことばを、声に出して できるかぎりの早口で読みましょう。スラスラと言えるようになるまで練習してから、右の□に書きましょう。(お名前)

※口元の準備運動：「イー」と口を横に引っ張った形、唇を前に突き出した形をゆっくり繰り返し返しましょう。



※自然な呼吸で行ないましょう。



裏庭には二羽

庭には二羽

鶏を飼っている

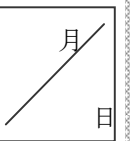
らく言葉3

前頭前野を鍛える・発音

集中力

前頭前野

記憶力



◇次のことばを、できるだけはつきりと 声に出して 読みましょう。スラスラと言えるようになるまで練習してから、下のカッコに記入しましょう。  
(お名前)

※口元の準備運動：「イー」と口を横に引っ張った形、「ウー」の唇を前に突き出した形をゆっくり繰り返し返しましょう。

おどろ もも きさんしよ き  
驚き桃の木 山椒の木

しやりき くるまひ  
あたりき車力よ車曳き

あり たい いもむし くじら  
蟻が鯛なら芋虫や 鯨

うそ つきじ ごもんぜき  
嘘を築地の御門跡

おそ いたりや きしほじん  
恐れ入谷の鬼子母神

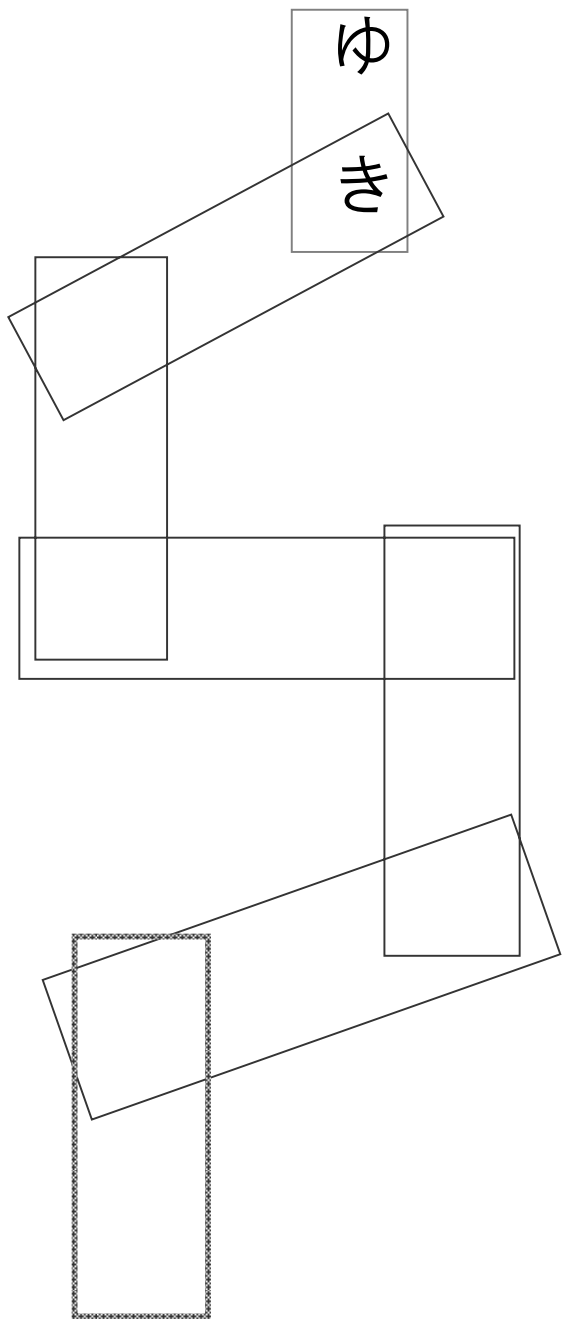
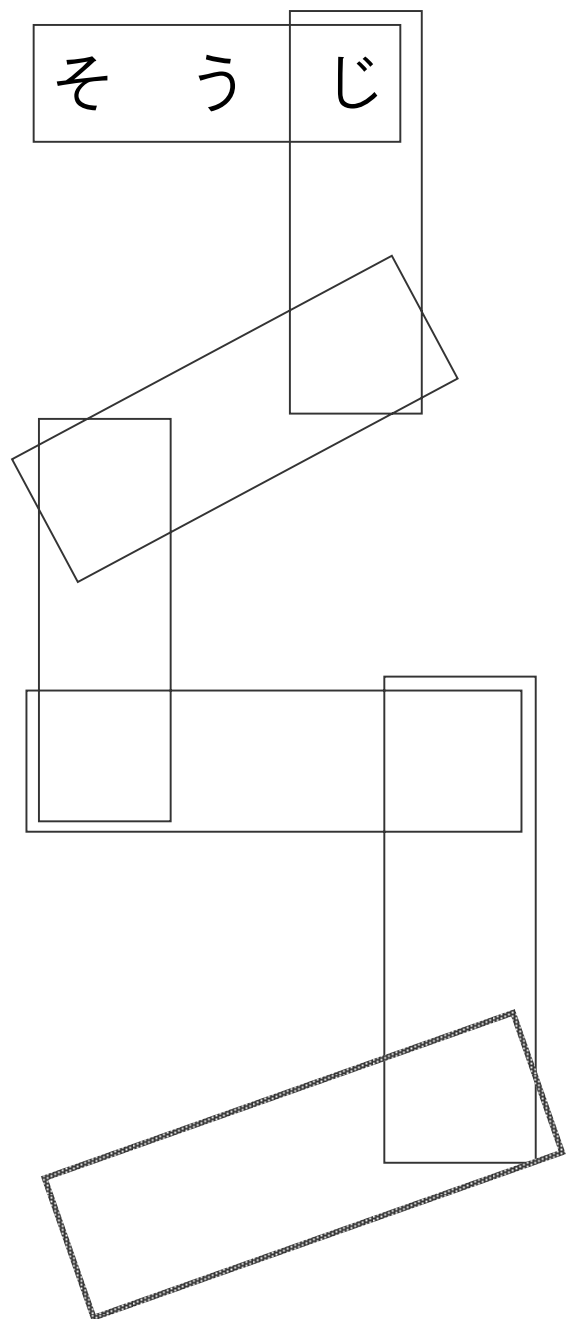
がってんししょうちのすけ  
おっと合点承知之助

て くわな やきはまぐり  
その手は桑名の焼 蛤

なに よう このかとおか  
何か用か九日十日

なに どうなす  
何がなんきん唐茄子かぼちや

驚き桃の木	(
あたりき車力よ	(
蟻が鯛なら	(
嘘を築地の	(
恐れ入谷の	(
おっと合点	(
その手は	(
何か用か	(
何がなんきん	(



らく言葉4

前頭前野を鍛える・しりとり

◇上のことばから、しりとりをしましょう。声に出して、それぞれ6つ書きましょう。(何文字でも可)  
(お名前)

脳  
柔軟性

前頭  
前野

記憶  
力

月	/	日
---	---	---

)

# 音読編

らくしゅう式  
学習型・脳機能訓練