

フクスケ脳トレ ～節分編～



数字や文字を指差す手の運動と、目を小刻みに動かす
眼球運動を組み合わせることで脳を活性化させよう！！

指差すだけでなく、数字や文字を声に出してみたり、両目・片目で行う
などバリエーションをつけてトレーニングすることでさらに効果が出ます。
ゲーム感覚で行ってみてください。

～トレーニング方法～

- ①不規則に配置されている、「数字編 1～40」「ひらがな編あ～の」「カタカナ編ハ～ン」を順番に指で差す
- ②最初は、両目で行い慣れてきたら片目で挑戦！その場合、付属の鬼のお面を利用して片目を隠す。右目で見るときは赤鬼！左目で見るときは青鬼！

数字編 1～40

3 28 10 37 27 9
20 11 29 19 18 26
31 12 30 2 17 16
4 21 40 6 25 36 1
39 32 14 23 15 34 35
13 5 22 7 24 8

ひらがな編
あ～の

え
お
せ
な
の
す
と
か
そ
に
う
あ
て
い
た
き
し
っ
ち
け
ね
さ
ぬ
こ

カタカナ編
ハ～ン

ハ
メ
ヒ
モ
ル
リ
フ
ム
ヨ
レ
ン
ニ
ロ
エ
ホ
マ
ユ
ワ
フ
イ
ョ



切り取り

切り取り

切り取り

切り取り

切り取り

切り取り

切り取り

切り取り

