



迷惑拳

お座敷遊び② 数字を使った頭脳系の遊びで、脳を活性化

運動量：★ (終盤)

人数：  (1グループは
4人~8人程度)

隊形：円陣

用具：なし

運動効果： **認知機能**

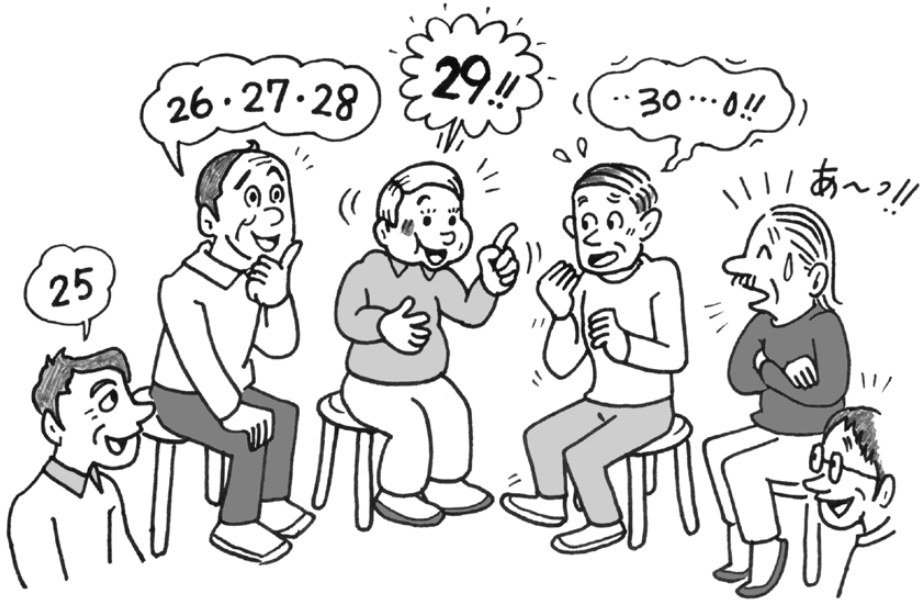
進め方

- ①大人の嗜み「お座敷遊び」を使ったアクティビティです。最寄りの花街の歴史や、著名な京都・祇園などのエピソードがあれば導入に使うと興味を喚起します。
- ②グループで輪になります。1人ずつ順番に「30」までの数を数えていきます(上限数字は任意)。
- ③その時、連続した数字は1人3つまで進めてよいというルールで、「30」を数えた人が負けになります。どうすれば負けを回避できるか、頭を使って考える必要があります。
- ④数字を言う時、手拍子や足踏みを加えるとよいでしょう。



効果・意欲を高める言葉かけ

- 「日本の粋な伝統文化を学びましょう」「ご経験のある方はいますか?」「この遊びを知っていると役立つ時があるかもしれません」。
- 私達は、相手の動きや言動を頭に入れながら、同時に自身がなすべきことを瞬時に判断する調整能力があります。自身の調整能力を楽しみながら、失敗も笑い飛ばして行いましょう。
- 頭を使いながら、手足を動かす動作を同時に行うことで、さらに脳の活性化につながります。



楽しさ・ステップアップのポイント

- ・できるだけ、導入で「お座敷遊び」の歴史・雑学や体験談で興味を喚起しましょう。男性は、芸者遊びを彷彿とさせ、気分が若返るでしょう。
- ・負けた人は、器に水やお茶を注いでお酒を呑むまねをすると、一層雰囲気盛り上がるでしょう。
- ・スピードを早くすると、間違いやすくなり、より面白くなります。