コグニサイズ

資料提供：かわさき記念病院

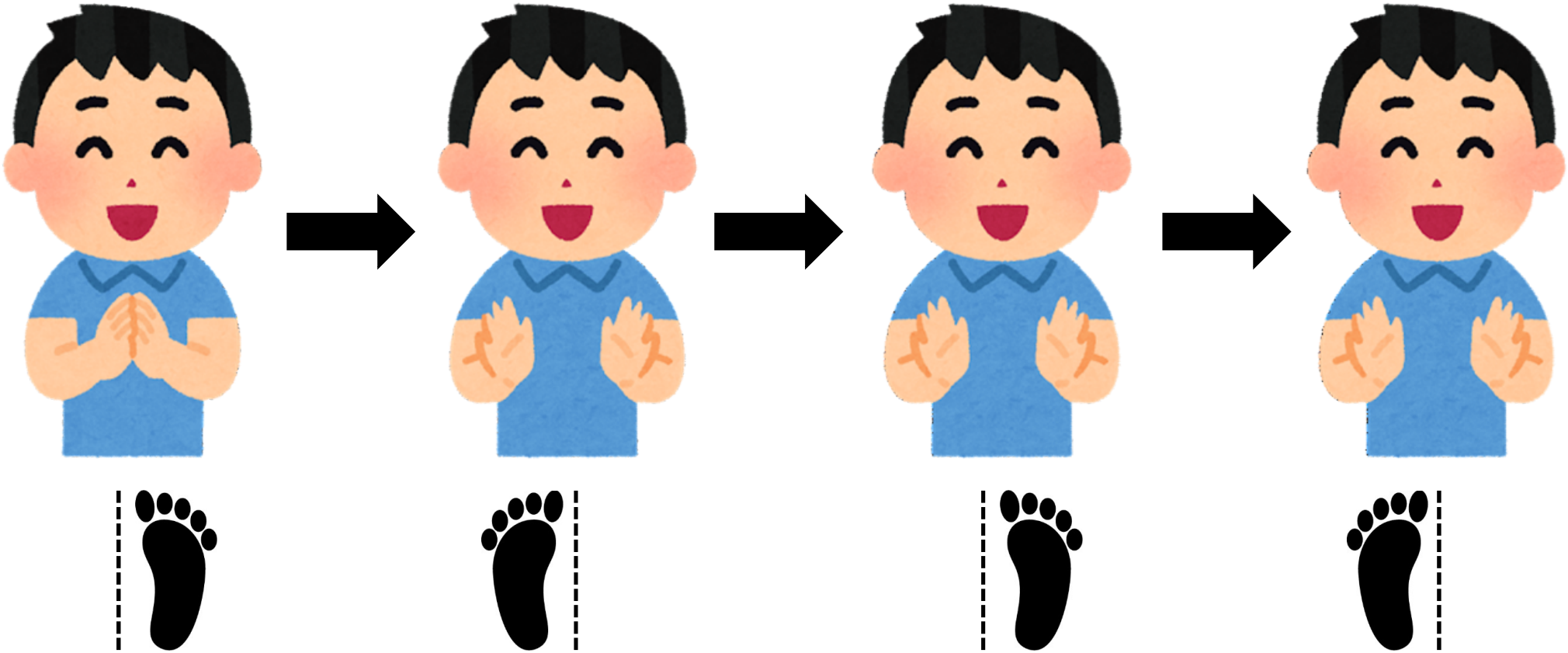
No. 1　リズムで拍手

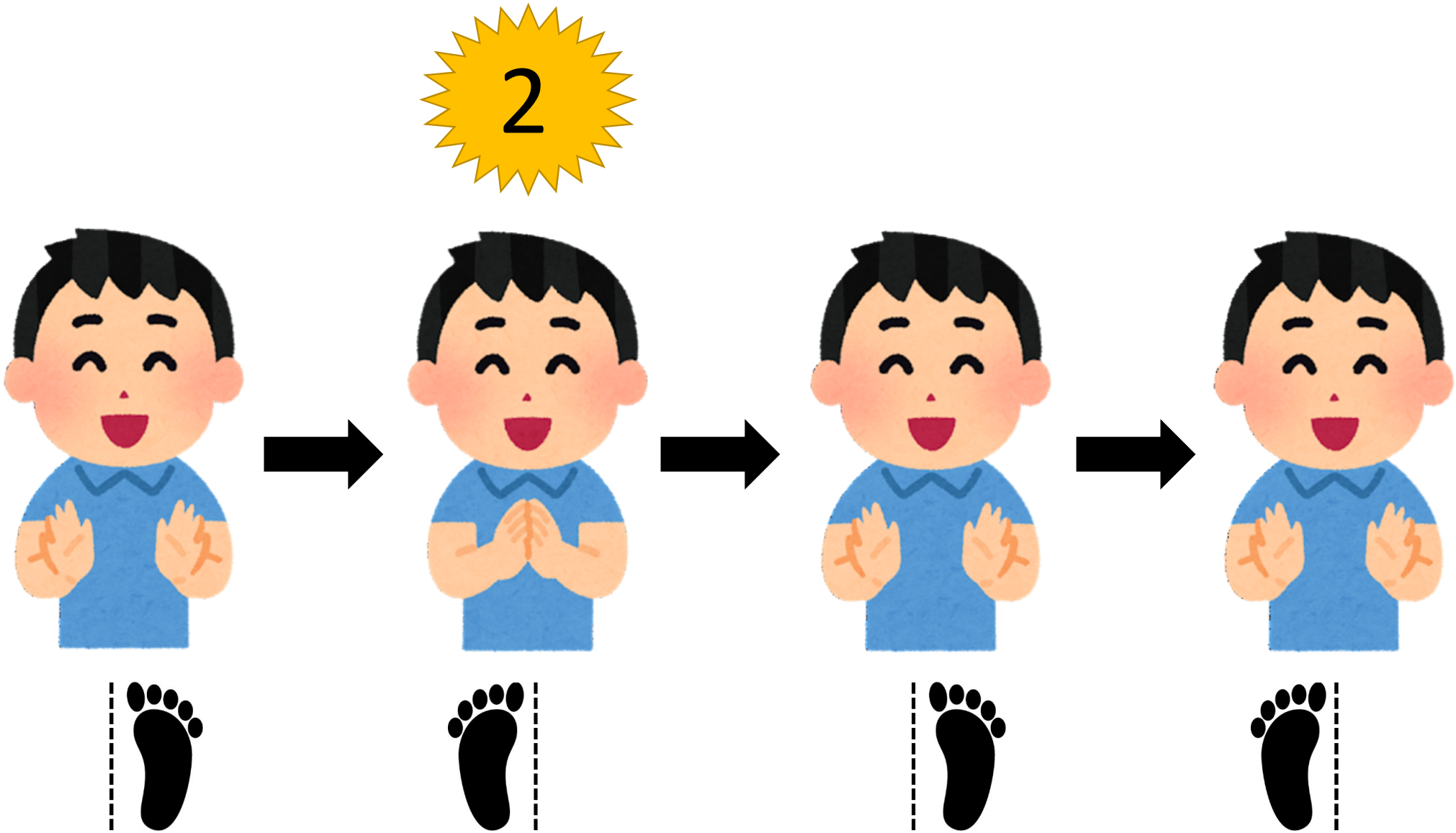
～プログラムの進め方～

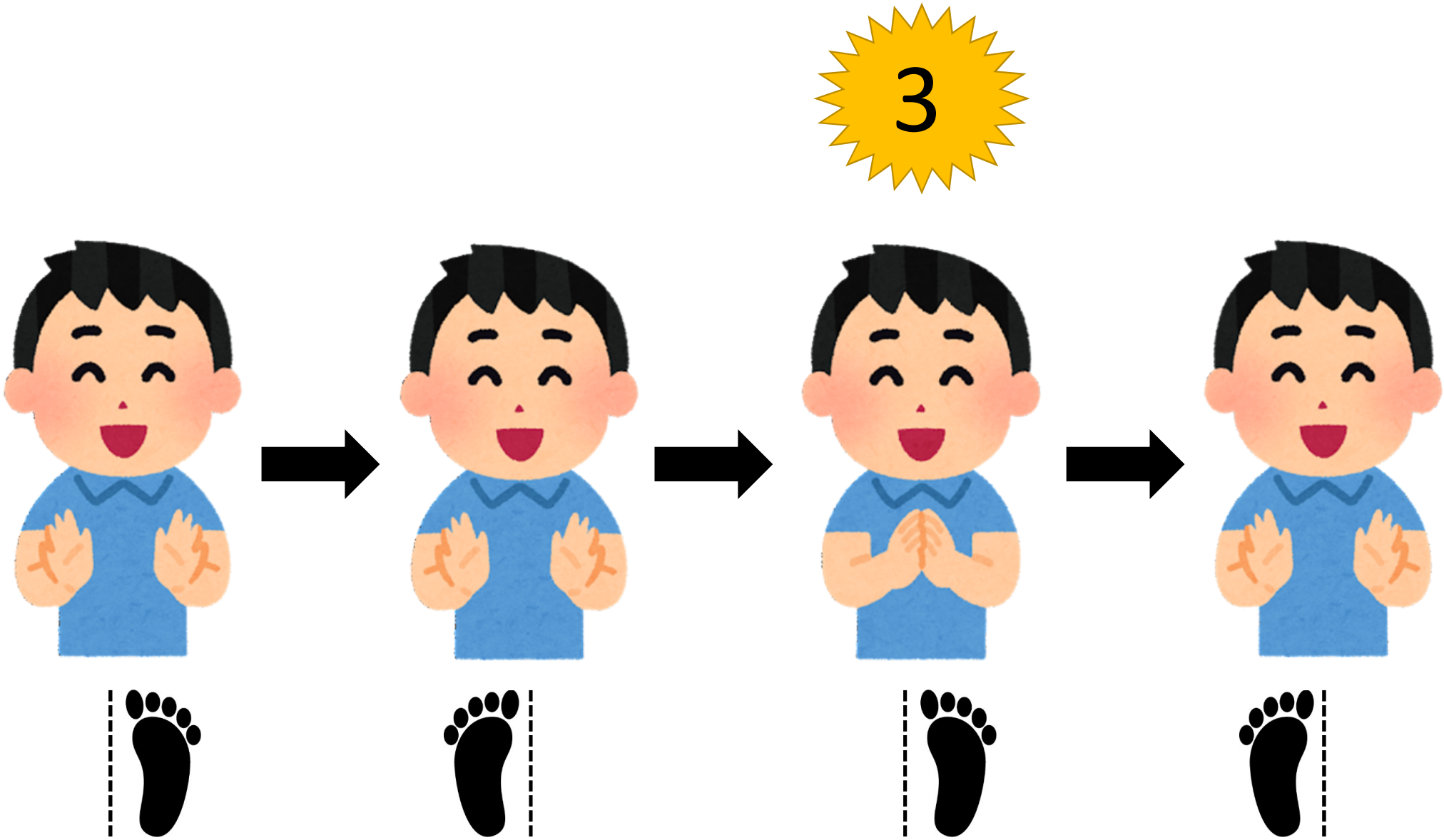
①: 1~4まで数を繰り返し数えながら、足踏み。

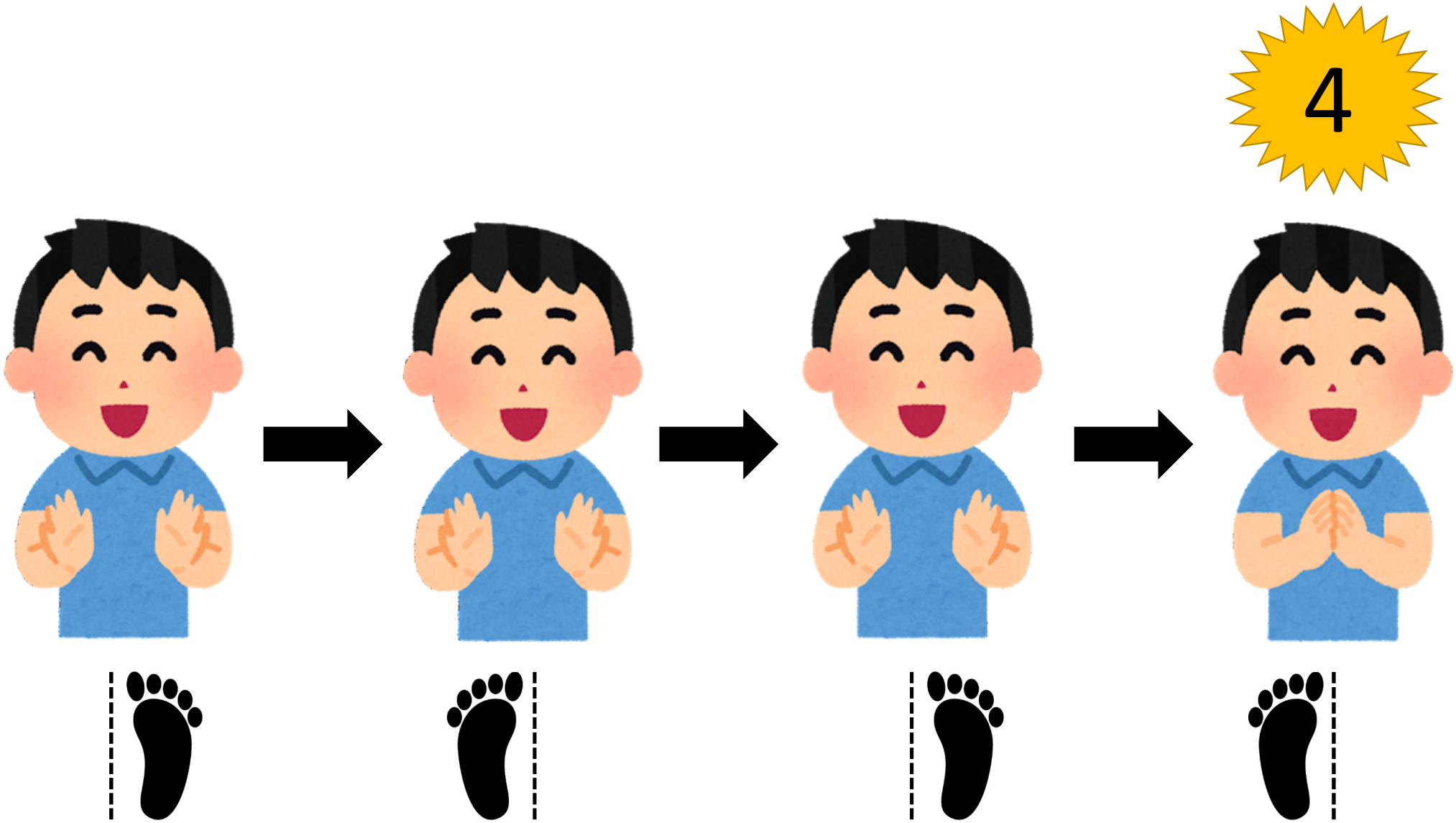
②: 慣れてきたら、足踏みをしながら、手拍子を加える。
・初めは、1拍目で拍手をする。
・2回目は、2拍目で拍手をする。
・3回目は、3拍目で拍手をする。
・4回目は、4拍目で拍手をする

1




2


3


4

No. 2　ストループテスト

～プログラムの進め方～

①:①～③まで繰り返し足踏みを行う。
（足踏み右、左、右、左で1セット）

②:画面に出てきた「文字」を1セット以内に答える。

③:画面に出てきた「色」を1セット以内答える

出てきた「文字」を1セット以内に
答えてください。

赤

緑

青

黄

青

緑

赤

黄

出てきた「色」を1セット以内に
答えてください。

赤

青

黄

緑

青

緑

赤

黄