

シートの並びの決まり



左半分=奇数
→ 左足

右半分=偶数
→ 右足

奇数は左足、偶数は右足で踏むと、自然に体の左右と並びがそろいます。

3つの約束

- 1 スタートは「9・0」
左足を9、右足を0に置いて立つ（座る）。踏んだら9・0に戻る
- 2 奇数は左足、偶数は右足
慣れるまでは、どちらの足でもOK。できたらほめる
- 3 「0」は「じゅう（10）」と言う
数えるときは1・2・3...9・10。計算や「10をつくれ」の0は「ゼロ」

スタッフの方へ

- ・間違えても大丈夫。ゆっくりでも、考えながら動くことが大切
- ・座って足で／テーブルに置いて指で、でも同じように遊べます
- ・シートは平らな床に敷き、ずれないことを確かめてから始める
- ・靴下は滑りやすいので、できれば裸足か上履きで

ねらい 数字の位置を体で覚える。毎回これから始めると、流れができます

① はじめは



1・2・3・4 → 1・2・3・4

声に出しながら、くり返し踏む

② なれたら



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

0を踏むときは「じゅう」。何回かくり返す

③ もどり



10・9・8・7・6・5・4・3・2・1

逆の順番で、くり返し踏む

- ・全員で同じリズムで、声をそろえて
- ・その場で足踏みするときは、手を大きく振る（歩く動きの練習になります）
- ・座ってもOK。テーブルなら指でタッチ

数字を踏むだけで、ふだんの遊びでは少ない動きまで、1枚でひととおり体験できます。

動き	シートでのやり方	体験できること
前に出る	9・0から、1・2、5・6へ踏み出す	歩く・走るときの「一歩目」
横に出る	1から3へ、2から4へ（外側へ）	左右にバランスをとる
後ろに下がる	1・2から9・0へ戻る	ふだん少ない後ろ向きの動き
斜め・交差	右足で奇数、左足で偶数（逆足）	体をひねる・手足を別々に使う
足踏み＋腕振り	9・0の上で足踏み、腕を大きく振る	歩くときの手と足のリズム
片足で止まる	踏んだまま3秒キープ	バランス
見て→考えて→動く	言われた数字・色を探して踏む	目と足をいっしょに使う

1 ナンバーステップ

まずはここから

ねらい 言われた数字を見つけて踏む。いちばん基本

やり方

先生が「3！」と言う

→ 子どもが3を踏んで、9・0（スタート）に戻る



「3！」→ 3を踏んで
9・0に戻る

かんたんに

- ・ 数字を指さしてから踏む
- ・ 先生と一緒に指さす

むずかしく

- ・ 2つ・3つ続けて言う（3→7）
- ・ 右足だけで踏む

人数	1人～集団
5領域	運動・感覚 認知・行動
座って	○ 足で踏む
テーブル	○ 指でタッチ

ねらい 「動く」と「止まる」を切り替える（がまん）

やり方

先生は青と赤の札を持ち、手元でまぜてどちらかを上げる
青を上げて数字を言ったら GO → その数字を踏む
赤を上げて言ったら STOP → 踏まずにがまん



青を上げたら踏む
赤ならがまん

かんたんに

- ・ 「GO」「STOP」も声に出して言う

むずかしく

- ・ 声は「GO」なのに赤を上げる（色の方を信じる）
- ・ 反対ルール（青でがまん、赤で踏む）

ポイント 手元でまぜて上げると、次が読めずドキドキが続く。止まれた子をみんなでほめる

人数	集団
5領域	認知・行動 人間関係・社会性
座って	○ 足で踏む
テーブル	○ 指でタッチ

3 10をつくれ

ペア・シート1枚でOK

ねらい 相手の数字を見て、合計10になるように考えて踏む

やり方

Aさんが踏む → Bさんはそれを見て踏む。交代して合計10に

- ・ 2回で10 : A 3 → B 7
- ・ 3回で10 : A 5 → B 3 → A 2
- ・ 4回で10 : A 1 → B 2 → A 3 → B 4



A 3 → B 7 で 10 !

かんたんに

- ・ 2回で10から
- ・ 先生が「今いくつ？」と一緒に数える

むずかしく

- ・ 3回→4回と増やす
- ・ 目標を変える (8をつくれ・15をつくれ)

ポイント 答えはいくつもあるので、どの組み合わせでも正解。0は「ゼロ」

人数	ペア (交代で)
5領域	人間関係・社会性 認知・行動
座って	○ 足で踏む
テーブル	○ 指でタッチ

STOP

とまれ

GO

すすめ



もっと遊ぶには

全10プログラム

このお試しカードは、Brain Step の10プログラムのうち3つです。

ほかにも、こんな遊び方があります

カラーステップ

手拍子ステップ

けいさんステップ

おぼえてステップ

まねっこステップ

宝さがしミッション

ミッションメーカー

全10プログラムのカードは、お試し導入の施設にお渡ししています。

施設・教室での導入のご相談も、お気軽にどうぞ。

株式会社おふとん ofuton.fun/brainstep/ | info@ofuton.fun