FLASH ANZAN LAB ｜ 毎日のいきいき脳トレシリーズ（シート①）

大人の脳トレ フラッシュ暗算【脳トレ 01】

入門・第1回 ｜ 1桁 3〜4つ（ゆっくり1.5秒〜1.2秒） ｜ 全10問

実施日：　　月　　日（　　曜日）

天　気：（　晴　・　曇　・　雨　）

▶ YouTube動画と連動
右のQRを読み取るか
下の番号で検索！
動画番号：
【脳トレ 01】
入門・第1回（全10問）

YouTube検索ワード：
「フラッシュ暗算 脳トレ 01」

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　**得点：**　　/ 10 問

1. 動画を見て、大きく答えを書きましょう（全10問・解答欄）

右上のQRコード、またはYouTubeで **「フラッシュ暗算 脳トレ 01」** を検索して再生し、太線の上に大きく答えを書きましょう。

前半：第1問 〜 第5問（答え記入欄）	後半：第6問 〜 第10問（答え記入欄）
第 1 問 (3つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）	**第 6 問** (4つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）
第 2 問 (3つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）	**第 7 問** (4つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）
第 3 問 (3つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）	**第 8 問** (4つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）
第 4 問 (4つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）	**第 9 問** (4つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）
第 5 問 (4つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）	**第10問** (4つ)：＿＿＿＿＿　（ ○ ・ レ ）
前半の正解：　　/ 5 問	**後半の正解：**　　/ 5 問

★ 脳トレのコツ： 途中で数字を忘れてしまっても大丈夫です！「思い出そうと考えること」と「声に出す・手を動かして書くこと」で、脳の前頭葉がしっかり活性化します。

2. 紙の上でも計算してみましょう！縦書き計算ドリル（シート②）

動画【脳トレ 01】と同じ全10問です。**上から順番に数字を計算して**、一番下の「答え：」の欄に大きく合計を書きましょう。

前半：第 1 問 ～ 第 5 問（上から順番に計算しましょう）

第 1 問	第 2 問	第 3 問	第 4 問	第 5 問
2 ＋4 ＋3	5 ＋1 ＋2	3 ＋6 ＋1	2 ＋5 ＋1 ＋4	6 ＋2 ＋3 ＋4
答え：	答え：	答え：	答え：	答え：

後半：第 6 問 ～ 第10問（仕上げの計算にチャレンジ）

第 6 問	第 7 問	第 8 問	第 9 問	第10問
4 ＋4 ＋2 ＋5	7 ＋1 ＋5 ＋3	3 ＋7 ＋2 ＋6	8 ＋2 ＋5 ＋4	5 ＋5 ＋3 ＋7
答え：	答え：	答え：	答え：	答え：

1回目の記録（　月　日）	2回目の記録（　月　日）	3回目の記録（　月　日）
得点：　　/ 10問	得点：　　/ 10問	得点：　　/ 10問

【脳トレ認定目安】 7〜10問：脳トレマイスター ／ 4〜6問：ナイスチャレンジ ／ 1〜3問：参加花まる！

【別紙：解答・進行ガイド】 ※答え合わせ・進行用（配布時は1〜2ページ目のみお渡しください）

大人の脳トレ フラッシュ暗算【脳トレ 01】正解一覧 & 進行ポイント

【別紙 1】 全10問の正解と計算式の内訳（動画番号：脳トレ 01）

前半（第 1 問 〜 第 5 問）の正解と内訳	後半（第 6 問 〜 第10問）の正解と内訳
第 1 問： 答え 9 （ 2 ＋ 4 ＋ 3 ＝ 9 ）	**第 6 問： 答え 15** （ 4 ＋ 4 ＋ 2 ＋ 5 ＝ 15 ）
第 2 問： 答え 8 （ 5 ＋ 1 ＋ 2 ＝ 8 ）	**第 7 問： 答え 16** （ 7 ＋ 1 ＋ 5 ＋ 3 ＝ 16 ）
第 3 問： 答え 10 （ 3 ＋ 6 ＋ 1 ＝ 10 ）	**第 8 問： 答え 18** （ 3 ＋ 7 ＋ 2 ＋ 6 ＝ 18 ）
第 4 問： 答え 12 （ 2 ＋ 5 ＋ 1 ＋ 4 ＝ 12 ）	**第 9 問： 答え 19** （ 8 ＋ 2 ＋ 5 ＋ 4 ＝ 19 ）
第 5 問： 答え 15 （ 6 ＋ 2 ＋ 3 ＋ 4 ＝ 15 ）	**第10問： 答え 20** （ 5 ＋ 5 ＋ 3 ＋ 7 ＝ 20 ）

【別紙 2】 ご家族・グループ進行用：楽しく盛り上げる4つの声かけポイント

場面・タイミング	おすすめの声かけ・配慮のポイント
① 始める前の準備 （日付・天気の確認）	1ページ目上部の**「今日の日付・曜日・お天気」**を一緒に声に出して確認しながら記入します。日付や曜日を思い出すこと自体が、脳の見当識（時間や季節の感覚）を高めるウォーミングアップになります。
② 動画再生中のコツ （声に出す＆書く）	画面に数字が出ている間、小声や指先を使いながら追いかけてもOKと伝えます。4秒のシンキングタイムでは**「周りの方に聞こえる声で答えをどうぞ！」**と促すと一体感が生まれます。
③ この回の見どころ （【脳トレ 01】の特徴）	**第3問（3+6+1=10）・第8問（3+7+2+6=18）・第9問（8+2+5+4=19）・第10問（5+5+3+7=20）**は、最初の2〜3個を足すと「10」になる気持ちいい問題です。「最初は8と2で10でしたね！」と振り返ると会話が弾みます。
④ 採点・振り返り （「×」をつけない配慮）	1ページ目の採点欄は「×（バツ）」ではなく**「(○ ・ レ)」**にしています。間違えた問題にも×はつけず、レ点や正しい数字を書き添えるだけにすると、プライドを傷つけず「次もやってみよう！」という意欲につながります。