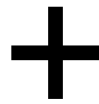


1. 市販ゲーム（カードゲーム・ボードゲーム）のお薦め理由

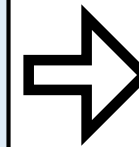
効果的な脳トレの条件

- ① 楽しくて、長続きすること
- ② 3人以上で交流できること
- ③ いつも同じでなく、変化があること
(様々な脳の機能を使うこと)



はつらつ倶楽部での条件

- ◆ 10~30分程度の内容
- ◆ 高齢者でも楽しめる
- ◆ 繰り返しても効果がある
- ◆ 指導役が居なくてもできる



そこで
**高齢者も楽しめる
市販ゲーム**
一度ルールを覚えれば
繰り返し何度も遊べる

2. こんな場合に、市販ゲームをお薦めします

- ▽ 脳トレ・レクを「準備するのが大変」とか、「説明や指導ができない」場合
- ▽ 体を使った脳トレ（2つ以上を同時に考える動作）だけで、ゲームはしていない場合
- ▽ 花札やトランプ、しりとり…には飽きたとか、麻雀は長すぎる場合
- ▽ 脳トレのドリルやクイズ（3人以上での協力が無い活動）をしている場合
- ▽ 地域の子供たちに、定期的に参加して欲しい（例＝育児支援、こども食堂）

市販ゲームは、体を使ったレク・遊びでの「脳トレ」に比べて、使う脳機能が幅広いことが特徴です。
(両方、取り組むと効果的)

子供が何度も遊びたい内容は？

3. 近年、アナログ・ゲームが拡大中です

10/26 南部図書館祭り
ボードゲーム・コーナー

長野駅前に 2カ所 開店
ボードゲーム・カフェ

小学校・児童クラブ 等
での活用事例が増加

量販店や本屋などの
取扱い（種類・量）増加

TVや携帯電話を使わないで、みんなで声を出し、駒や札を動かして遊ぶ（交流する）ゲームを楽しむ人が増えています。欧州を中心に、昔から世代を超えて遊ばれていた「定番ゲーム」の輸入が増え、国内でも「新しいゲーム」が開発されています。若い世代の中には、家族みんなで楽しんだ方もいて、アナログ・ゲームを楽しむ人口が増えています。
* 都内では3世代がゲームで交流する事例があり、増加しています。

▼ 展示した市販ゲーム (一覧)

R1.10 月情報交換会

番号	推奨年齢	人数	ゲーム名称	所要時間	参考価格	オススメ度合	脳トレ難易度	脳力分類		ゲーム概略
1	3歳	2~5人	もじぴったん	15分	1000円	★★★	★	言葉	発想	ひらがな1文字の手札を出して、言葉を作るゲーム。クロスワード状に、縦横に言葉を並べ、手札が終われば勝利!
5	4歳	2~6人	ナンジャモンジャ (緑)(白)	15分	1600円	★★	★	記憶	言葉	イラスト(謎生物)に名前をつけ、次に登場した時は、誰より早く名前を言おう
20	7歳	2~10人	UNO(ウノ)	10分	1000円	★★★	★	計画	推理	「数字」か「色」が同じ手札を出し、あと1枚で「ウノ!」、手札が終われば勝利の定番ゲーム
21		2~10人	DOS(ドス)	10分	1000円	★★★	★★	計画	推理	「数字」「色」が同じか、2枚足して同じ数字になる手札を出し、あと2枚で「ドス!」と言う『UNO』の変形版
22		2~4人	Blokus(ブロックス)	30分	2800円	★★★	★★	空間	計画	共通の枠内に、順番に、様々な形のピースをはめ込み、多くのピースを置いた方が勝ち
23		2~4人	Rummikub (ラミーキューブ)	20分	3000円	★★★	★★	発想	記憶	トランプと麻雀を合わせたゲーム。手札の「色」「数字」を組合せて、3枚以上の組を作って、使い切ろう。
24		2~7人	Neu(ノイ)	20分	1700円	★★	★	計算		出した手札を足し算、引き算しながら、「101」を超えると負けるゲーム。手札(数字と特殊カード)3枚の出し方を考えよう。
26		2~10人	Stroop Card (ストループカード)	10分	850円	★	★★	空間	判断	並べた札から、指定された札を探してとる。文字の「意味」と「色」どちらが条件か気をつけて!
27	8歳	2~6人	フラッシュワード	10分	2000円	★★★	★★	言葉	発想	お題(文字、数字)に合う言葉を素早く言おう! お題の1文字(ひらがな)から始まり、数字と同じ文字数なら正解。
28		3~8人	犯人は踊る	10分	1500円	★★	★	記憶	推理	みんなで手札を交換しながら、「犯人」札を持っている人を当てたら勝ち
30		2~10人	ニムト	20分	1200円	★★	★	計画	推理	全員で1~104の数字札を出し、昇順に並べる。列の6番目にならないように、出す数字を推測しよう。
31		2~5人	もっとホイップを	20分	2000円	★★	★	計画	判断	ケーキ(札)を順番にとり、集めて得点を競うゲーム。周りを見ながら、7種類のケーキを「食べる」「残す」を選択しよう。
32		2~6人	ラマ	20分	1500円	★★	★	計画	記憶	1~6とラマ(7)の手札を、順番に数字順に出していくゲーム。手札を「出す」か「引く」か、少ない負けで「降りる」か考えよう。
36		2~8人	おばけキャッチ	20分	1800円	★	★★	判断	絵	お題のイラストを見て、「正しい」か「全く要素がない」物品をみつけて、早く取れば勝ち!
42	10歳	2~8人	ワードバスケット	10分	2000円	★★	★★	言葉		ひらがな札を使ったしりとり。3文字以上の言葉を思い出して、手札を早く減らそう!
44		4人	ごいた	30分	2000円	★★	★★	推理	協力	2人組の対戦形式で、将棋の駒(札)8種類を出し合う遊び。駒の種類で「攻め」「受け」しながら、8枚出しきれば勝ち。