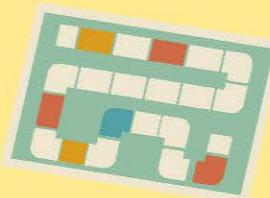




フレイルの悪循環

2025年度本吉響高校福祉専攻3年生考案！

『みんなでやっぺ！ 気仙沼すごろく ルール説明』



用意するもの

すごろくシート

サイコロ

風船

筆記用具

出た目	1・4	2・5	3・6
進む数	1マス	2マス	3マス

出た目を進み止まったマスのお題をクリアしましょう
方言と難読漢字はサイコロを振った人がお題を考えてください
笑顔で楽しくみんなで行いましょう



フレイル予防は特別なことをしなくとも
ちょっとした運動や人との交流を大切にすることから始められます。
このすごろくが皆さんの健康を考えるきっかけになればと思います。
本吉響高校福祉専攻3年生



スタート

全員で口腔体操！
「パタカラ」と
大きくはっきり
5回言おう！

サイドステップ
チャレンジ！
横向きに左右へ
5歩ずつステップ

初恋の相手の
特徴は？
(背が高いなど)

その場で風船バレー
落とさないように
15回ラリーしよう

首をゆっくり
前後左右に大きく
5回まわす

最後に外食した
場所はどこですか？
何を食べたか
全員で発表しましょう

初めて買った
レコード・CDは？

全員で挑戦！
軽く体を左右に
ひねる運動を5回！

指先で
グー・チョキ・パー
を順番に作る
2周したら順番を
逆に変えて2周する

昨日の朝ごはんは
何を食べましたか？

両腕を大きく
前後に振りながら
20歩歩く

「気仙沼で好きな場所」
理由と共にチーム内で
発表してください

椅子につかりながら
片足立ち
5秒チャレンジ

全員で挑戦！
股に風船をくぐし
後ろの人へ渡しましょう
最後の人まで届いたら
逆向きになって
最初の人まで送りましょう

ゴール

全員で挑戦！
「わっはっは」と
大きな声で2回
笑ってみましょう！

全員で挑戦！
グー・チョキ・パーを
5回繰り返す！

全員で挑戦！
椅子スクワット
15回

気仙沼を代表する
「魚介類」を
5つ挙げましょう

みんなでやっぺ

気仙沼 すごろく



全員で挑戦！
両肩をグルグル、
前に5回
後ろに5回

グループ内で
お互いに
自己紹介をしましょう

全員で挑戦！
手首を右回し左回しで
グルグル5回ずつ
まわす

腕を大きく
横に広げて
深呼吸を5回

「季節の味覚」を
5つ挙げましょう

この漢字は
なんと
読むでしょう
「 」

全員で挑戦！
右ひじで左ひざタッチと
左ひじで右ひざタッチを
交互に5回！

全員で挑戦！
その場で足踏み
15回

「 」という
意味の言葉を
気仙沼弁で
何と言いますか？

この漢字は
なんと読むでしょう
「 」

この漢字は
なんと読むでしょう
「 」