



## 【ルール】

参加者は目を閉じて、指定された時間がきたと思ったら手を上げます

## 【ポイント】

最初は、3～5秒程度の短い秒数で行いましょう。

目を閉じることによりバランスが崩れることがあるので、転倒には十分注意しましょう。

## 目的・効果

時間の感覚の改善、注意力の改善、記憶力の改善