

一般社団法人日本COG-TR学会主催
2021年度第1回「初級トレーナー養成ワークショップ」

コグトレ®・トレーナー養成 ワークショップ®（初級コース）



2021年11月3日(水)13:00~16:00
オンライン

講師 日本COG-TR学会理事

宮口幸治（立命館大学教授・児童精神科医）

石附智奈美（広島大学大学院医系科学研究科講師・専門作業療法士）

宮口英樹（広島大学大学院医系科学研究科教授・認定作業療法士）



JACOGBT
The Japanese Association of Cog-Tr

<https://cog-tr.net>

コグトレ初級コース

トレーナー養成ワークショップ

日本COG-TR学会



研修コースの位置づけ

初級コース：

コグトレの概要把握

研修会でのコ・リーダーとして

中級コース：

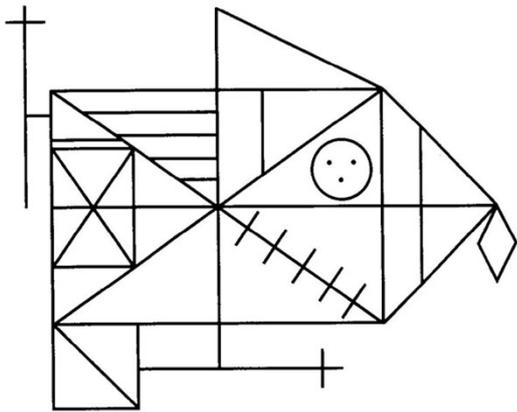
対象者への実施に当たって詳細に

プログラム実施者

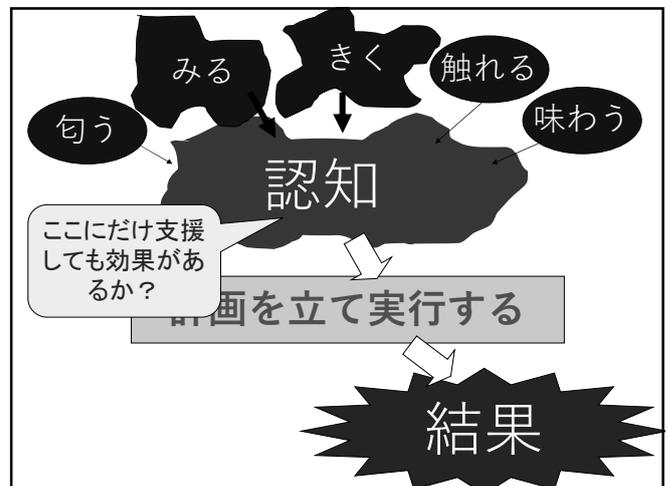
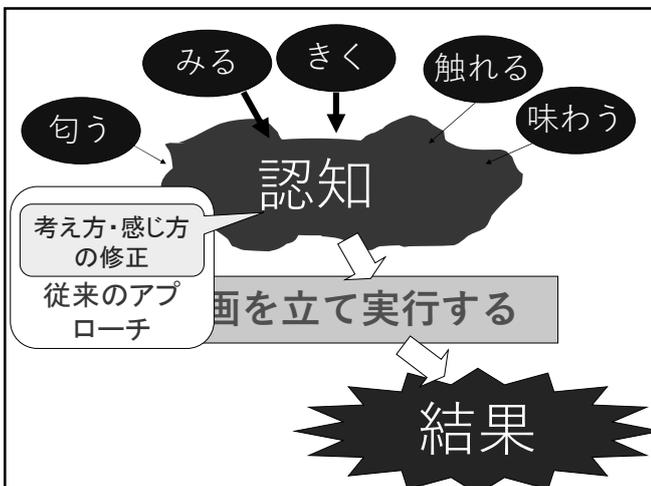
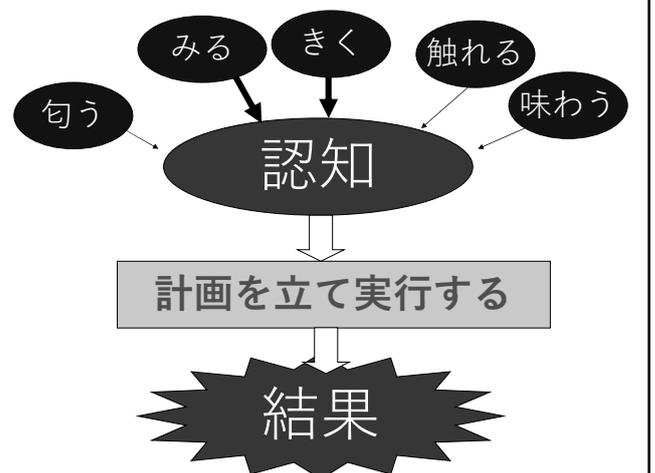
上級コース：

研修会でのリーダーとして

プログラム改良メンバーとして



The Rey-Osterrieth Complex figure



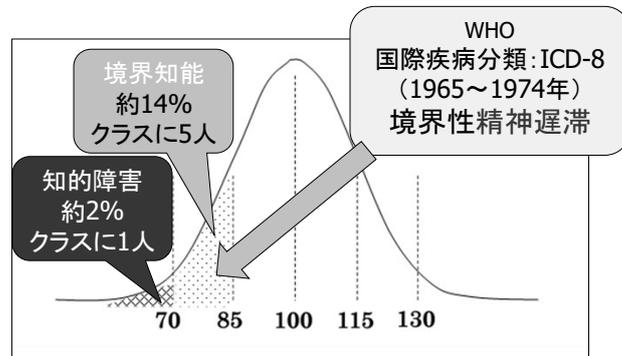
身体的不器用さ

- 手先が不器用、運動が苦手
- 物をよく壊す
- 力加減ができない

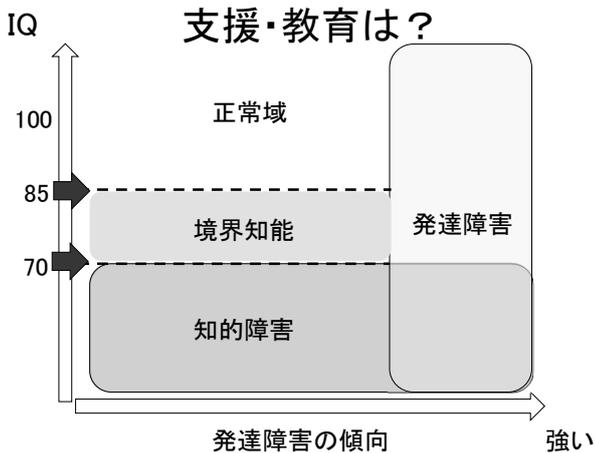


* 自分の体の動きが予測できない

知的障害と境界知能



支援・教育は？

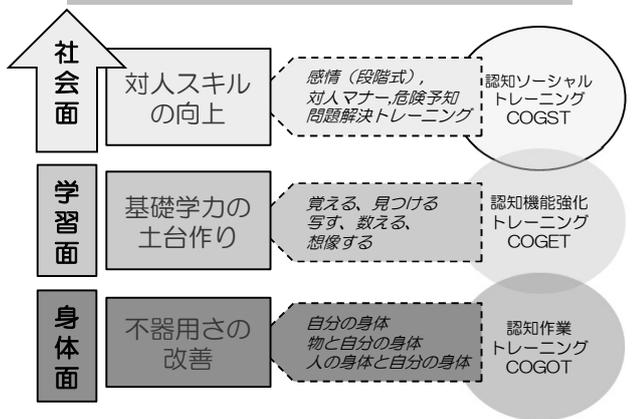


特別な配慮が必要な子どもの特徴
5点セット+1つ

- ① 認知機能の弱さ
 - ② 感情統制の弱さ
 - ③ 融通の利かなさ
 - ④ 不適切な自己評価
 - ⑤ 対人スキルの乏しさ
- + 不器用

5
+1

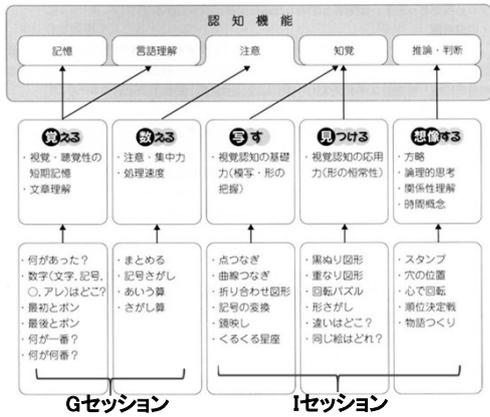
コグトレプログラムの構成



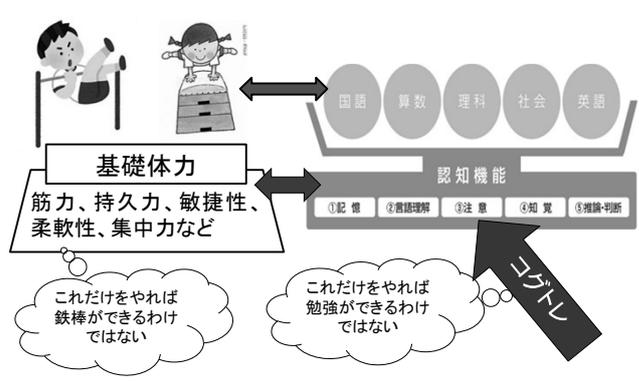
コグトレ みる・きく・想像するための
認知機能強化トレーニング

COGET
(Cognitive Enhancement Training)

コグトレ(COGET)認知機能強化トレーニングの構成



認知機能は学習の基礎体力



コグトレ (COGET)の特化した特徴

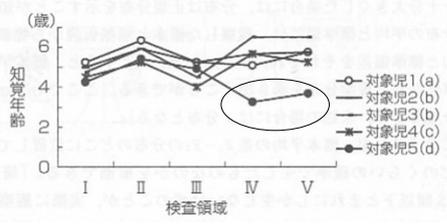
- ・認知機能の全ての範囲を体系的に網羅している (みる力、きく力、記憶力、注意力、想像力)
- ・点つなぎやパズルの課題など、直接的でない方法を使うことで、子どもの心を傷つけないでトレーニングできる(何年生用といった記載がない)
- ・安価で誰でもどこでも気軽に何度でもできる

書字と視知覚の関係

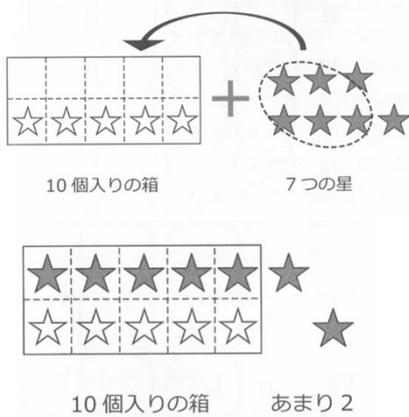
書字評価

a	あいうえお	か	け	K.A (6:11)				
b	あ	い	と	わ	G.A (4:10)			
c	あ	い	は	か	N	K.S (4:8)		
d	あ	い	う	ん	〜	り	名前の書字	H.K (4:3)

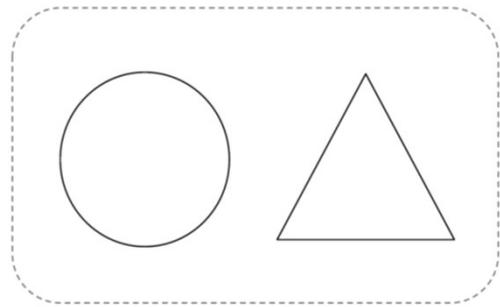
フロスティグ 視知覚発達検査

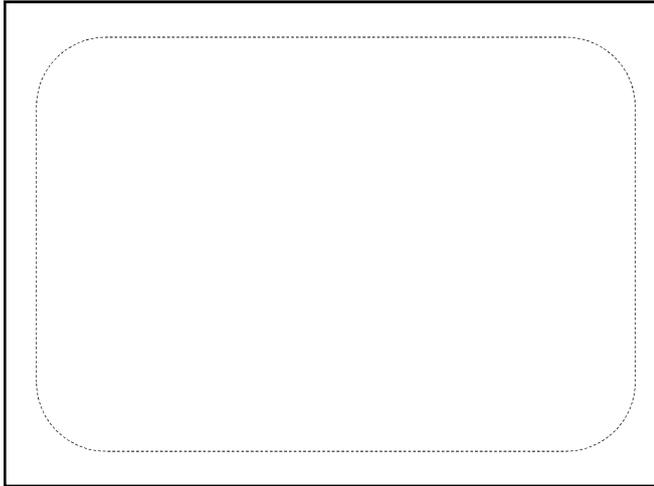


5+7=?



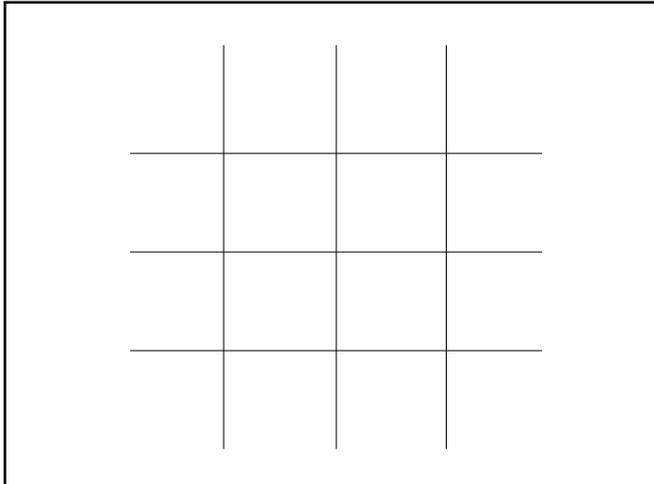
Gセッション 「覚える」 何があった?



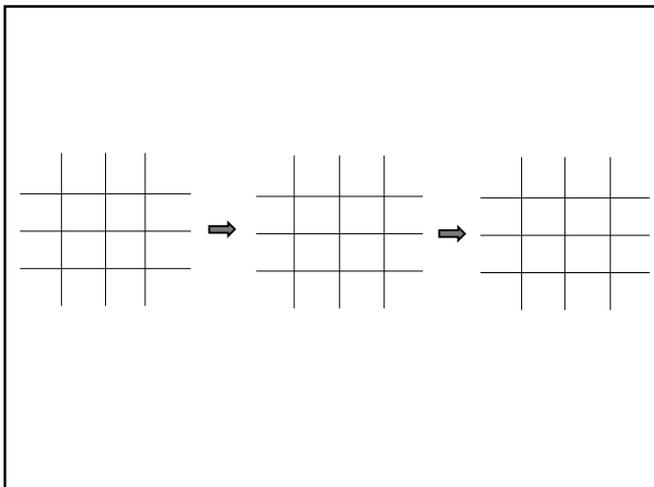
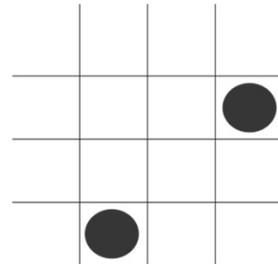


Gセッション
「覚える」数字はどこ？

	2		
5			
		1	4
	3		



Gセッション
「覚える」○はどこ？



Gセッション
「覚える」最初とポン

- 5 木曜日の朝、ネコのみーちゃんが目を覚ましました。大きなお日様が向こうから顔を出しています。
- 6 冬の間、寒かったのでサルはずっと寝ていました。暖かいお日様が出たので気持ちがよかったです。「大変だ、大変だ」とサルが言いました。

Gセッション 「覚える」 最後とポン

- ⑤ 赤 鉛筆 サル
日本 パンダ 砂
- ⑥ イチジク ウマ 家
サイ 川 カバ
ミカン ネコ 火事

Gセッション 「覚える」 何が一番？

- ② たろう君のお父さんは、お母さんより風船を大きく膨らませました。たろう君はお父さんより風船を大きく膨らませました。一番大きく風船を膨らませたのは誰ですか。
- ③ 運動会で赤組と青組と白組がたたかいました。赤組は青組よりも高い得点でした。白組は赤組よりも高い得点でした。優勝したのは何組ですか。
- ④ クマさんと、トラさんと、ゴリラさんがおすもうをしました。クマさんはトラさんに勝ちました。ゴリラさんはクマさんに勝ちました。一番強かったのは誰ですか。

Gセッション 「数える」 記号さがし

🍊 の数を数えながら、できるだけ早く 🍊 に ✓ をつけましょう。
ただし、🍊 の左に下のものがある場合は数えず ✓ もつけません。

🍊 🐟 🎵

☀️	🍌	🌙	🍇	🍍	🍌	🐼	🐼	🍌	😊	🍉
🚗	🍌	🍌	🍌	🌟	🌀	🍌	🎵	🎵	🎵	🎵
👁️	🍌	🍌	🐱	👤	🍌	☀️	🍉	🎵	🚗	🚗
👁️	🐼	🍌	🍌	🍌	🕒	🍇	🏠	🍌	👤	🍌
🐼	🐟	🍌	🚲	🍌	🍌	🌙	🍌	🍌	💧	🍌

Gセッション 「数える」 さがし算

□ の中のたて、よこ、ななめのとなりあった2つの数字を足すと、11になるものが3つずつあります。それを探して ○ で囲みましょう。

6	6	5	1	4	5	1	3	2
3	7	4	7	5	3	4	8	9
7	8	9	6	7	8	7	9	4

Iセッション 「写す」 点つなぎ、くるくる星座

↓	↓	↓	↓

Iセッション 「見つける」 形さがし、同じ絵はどれ？

下の平に が10個あります。それらを見つけて

のように画でむすびましょう。



①

②

③

④

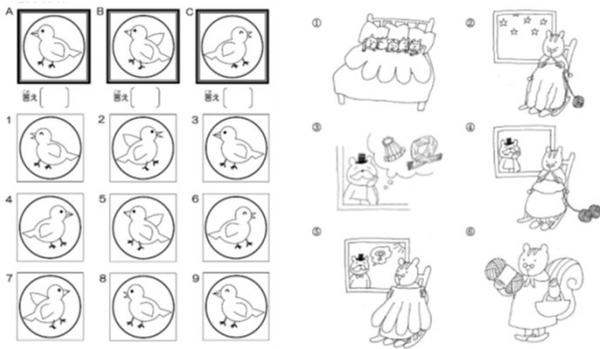
⑤

⑥

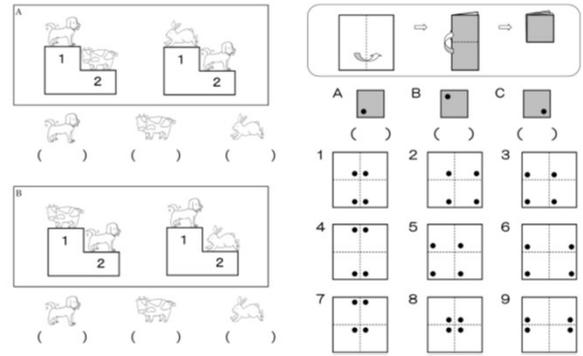
⑦

⑧

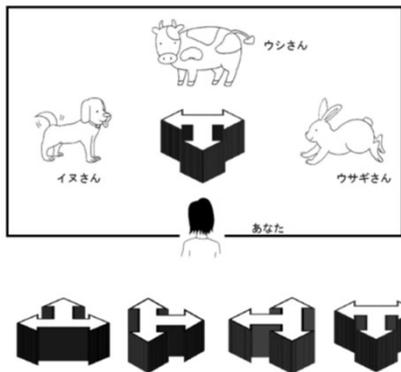
【セッション
「想像する」 スタンプ、物語づくり



【セッション
「想像する」 順位決定戦、穴の位置



【セッション
「想像する」 心で回転



まとめ

- 3方向(社会面、認知面、身体面)からの
子どもの理解
- 理解はしたけど、「では、どうするの？」
⇒ それがコグトレ!
- できないことができるように それだけ

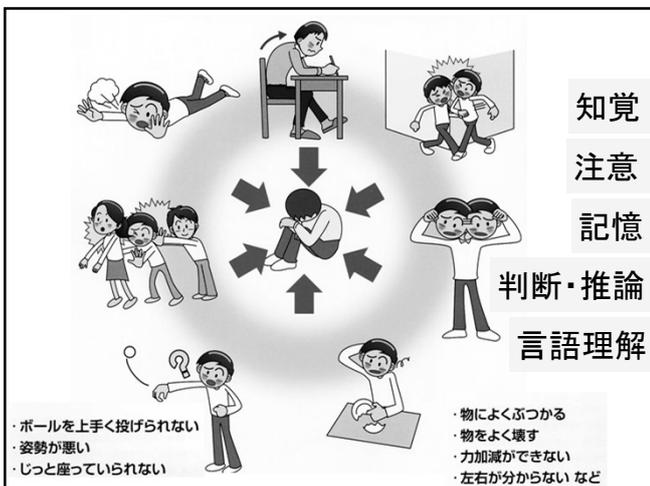
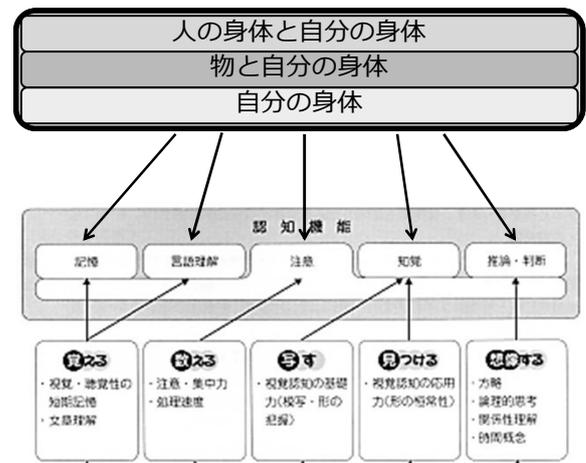
不器用な子どもたちへの 認知作業トレーニングのねらい

認知作業トレーニング

感覚sensation: 身体の内部や外部からの機能要素的刺激によって印象を生ずる働き

知覚perception: 種々の感覚について、その大きさや性質の違いなどを区別する働き

認知cognition: 過去の経験に基づいて、感覚した事象を具体的に意味づける働き



<自分の身体>

- ① 身体を知る・・・ボディイメージの向上(注意力、抑制)
- ② 力加減を知る・・・筋力調整(抑制・制御)
- ③ 動きを変える・・・動作の切り替え(注意、ワーキングメモリ、抑制)

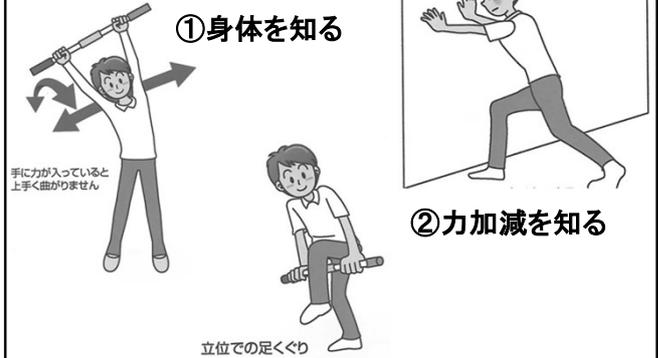
<物と自分の身体>

- ④ 物をコントロールする・・・協調運動(粗大運動)の向上
- ⑤ 指先を使う・・・協調運動(微細運動)の向上
(いずれも制御・抑制)

<人の身体と自分の身体>

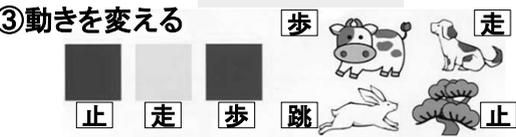
- ⑥ 動きを真似る・・・動作の記憶
- ⑦ 動きを言葉で伝える・・・動作の言語化
(いずれも注意力、ワーキングメモリ)

自分の身体



自分の身体

③ 動きを変える

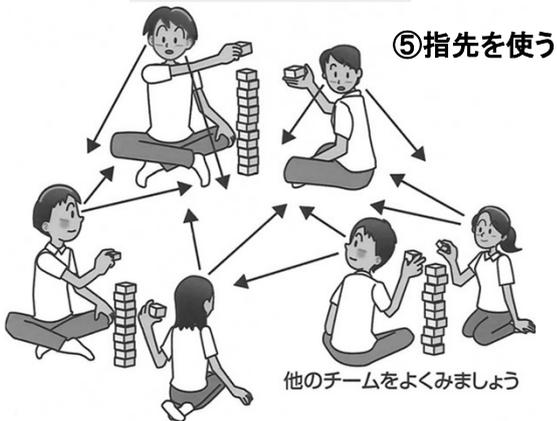


物と自分の身体



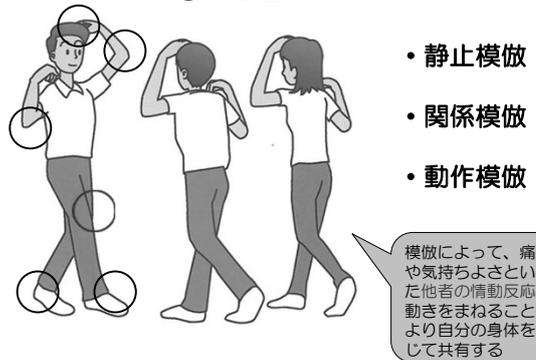
物と自分の身体

⑤ 指先を使う

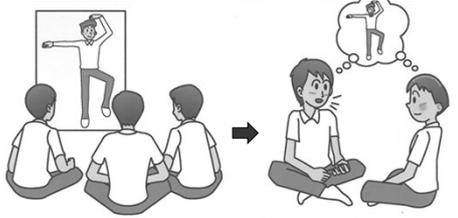


人の身体と自分の身体

⑥ 動きを真似る

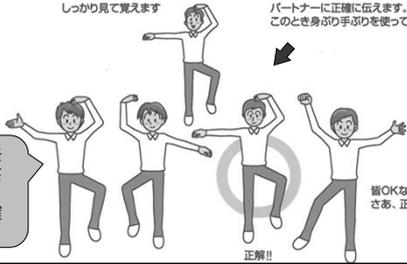


⑦動きを言葉で伝える



しっかり見て覚えませす

パートナーに正確に伝えます。このとき身ぶり手ぶりは使ってはいけません



正解!!

言語化による比較を通じて注意を向上させ、記憶への定着。ボディイメージの確立（視覚化）

コグトレ棒の作り方 一人2本

新聞紙
10枚



カラーガムテープ

直径約3cm

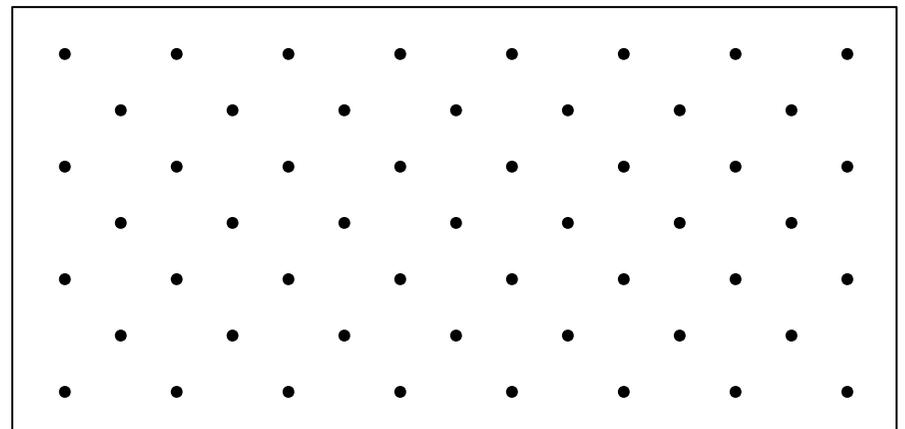
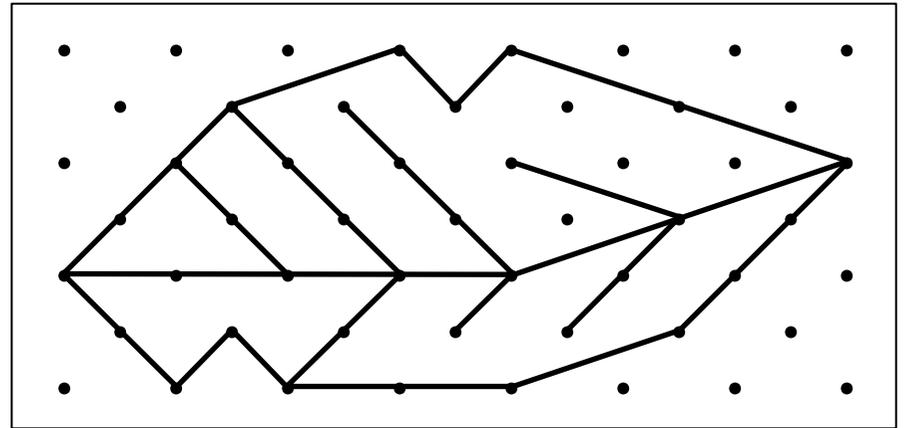
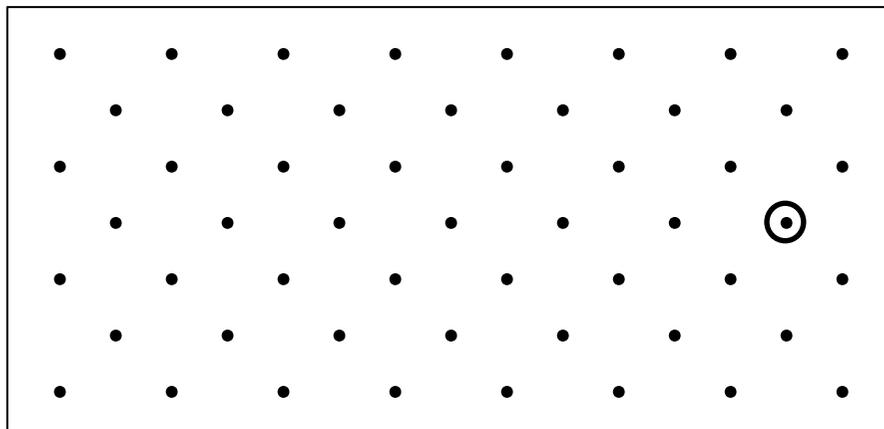
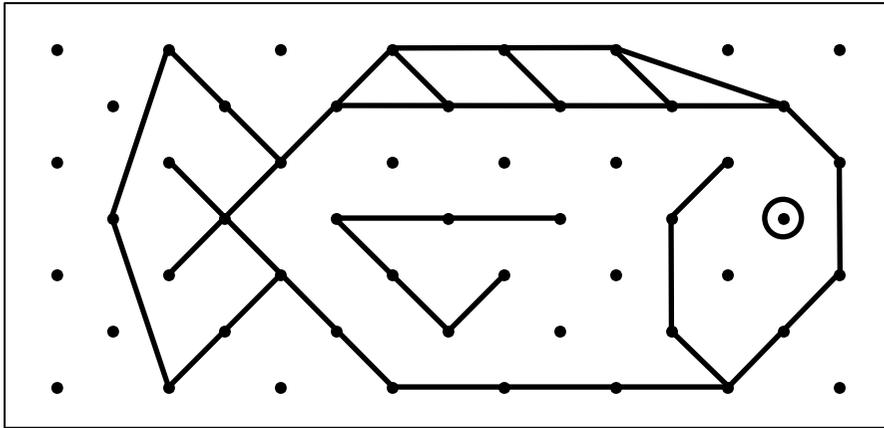


コグ
トレ

点つなぎ ② -1

年 月 日

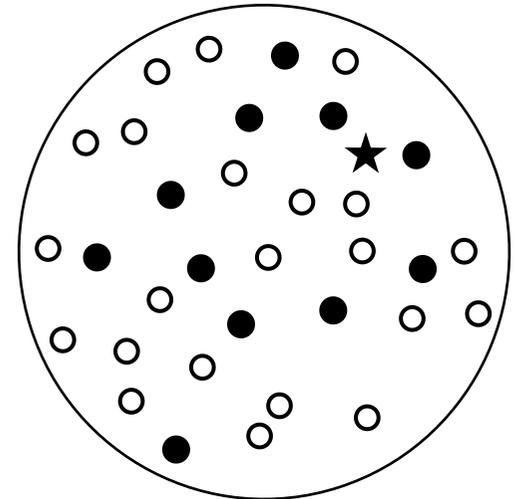
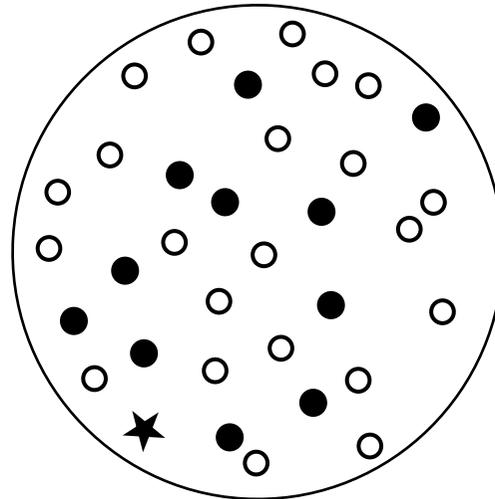
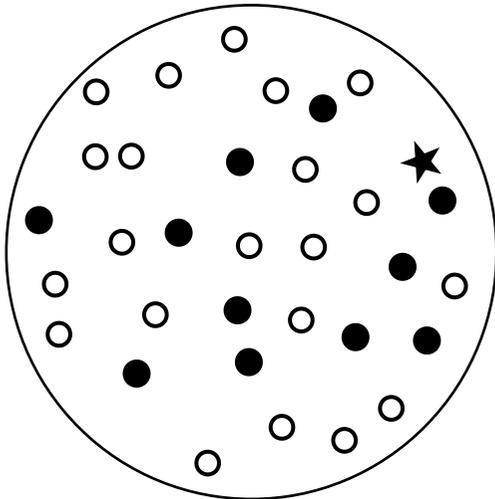
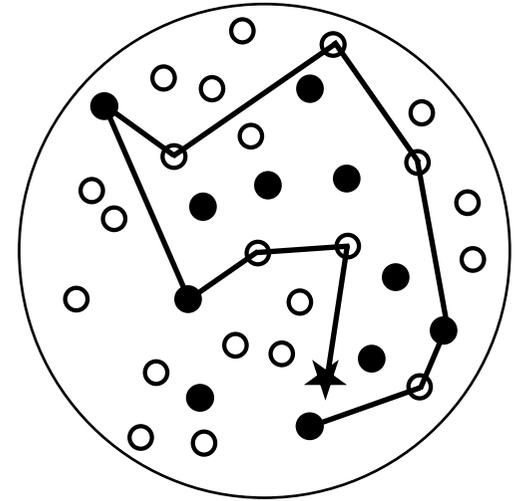
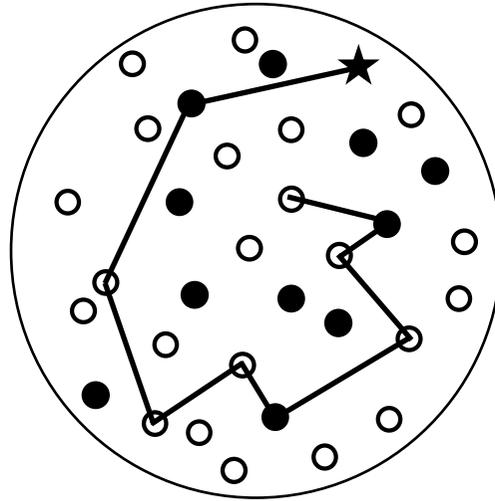
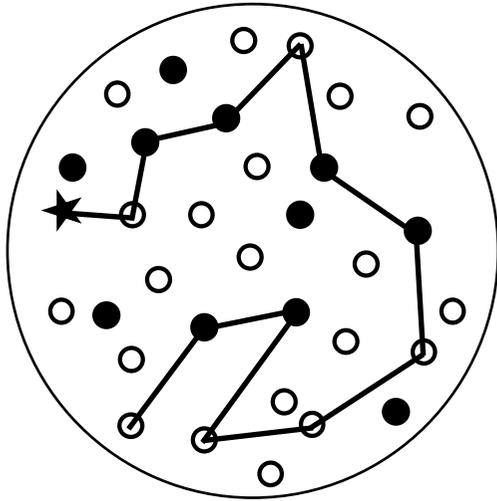
うえ え おな てん した うつ
上の絵と同じように点をつないで下に写しましょう。




くるくる星座 -10

年 月 日

うえ おな せいざ した せん
 上と同じ星座になるように下の★, ○, ●を線でつなぎましょう。

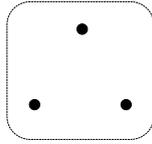




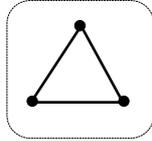
形さがし -4

年 月 日

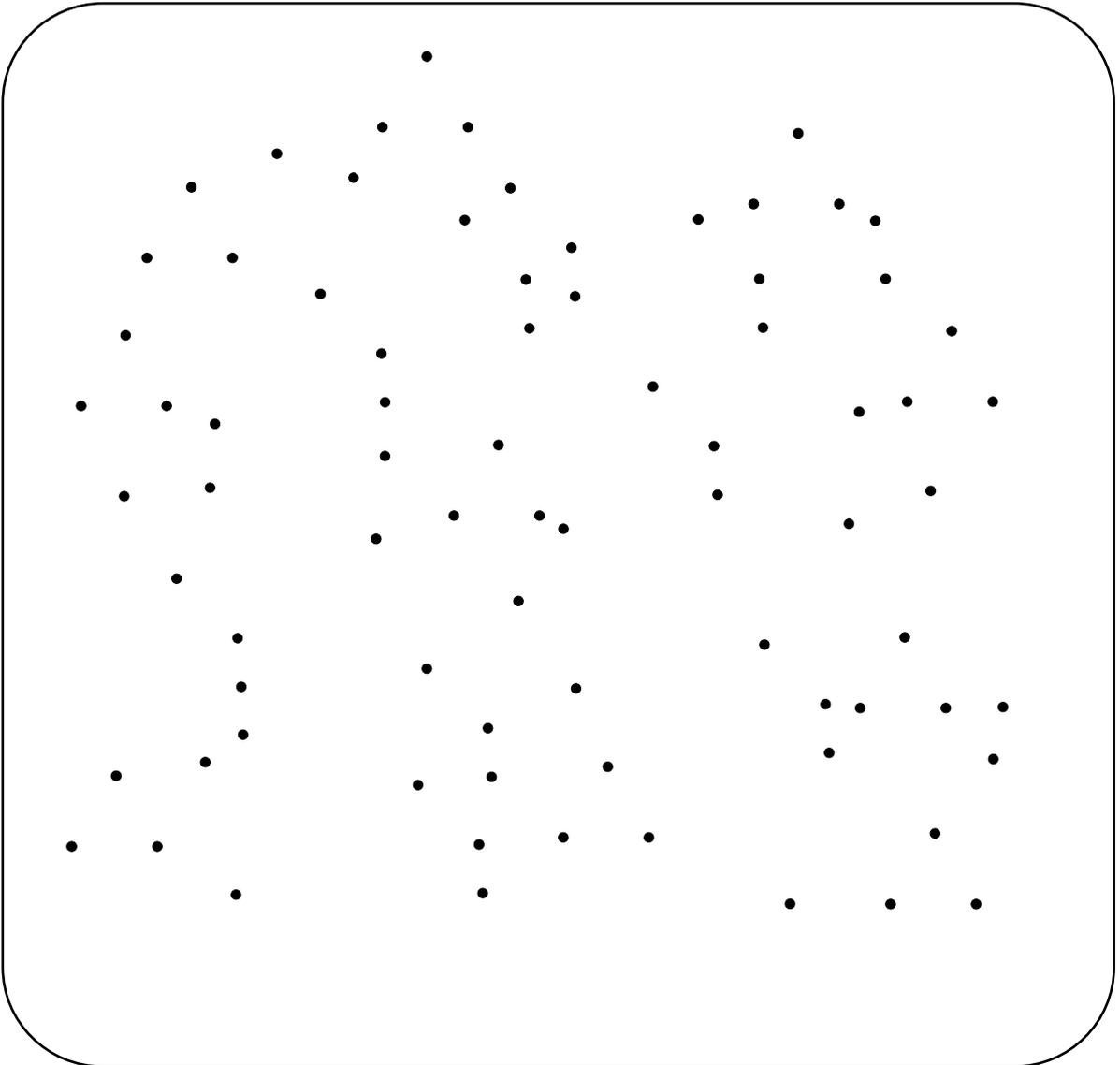
した なか
下の中に



が10組^{くみ}あります。それらを見つけて^み



のように^{せん}線でむすびましょう。





まとめる -1

年 月 日

これまでの最高

分 秒

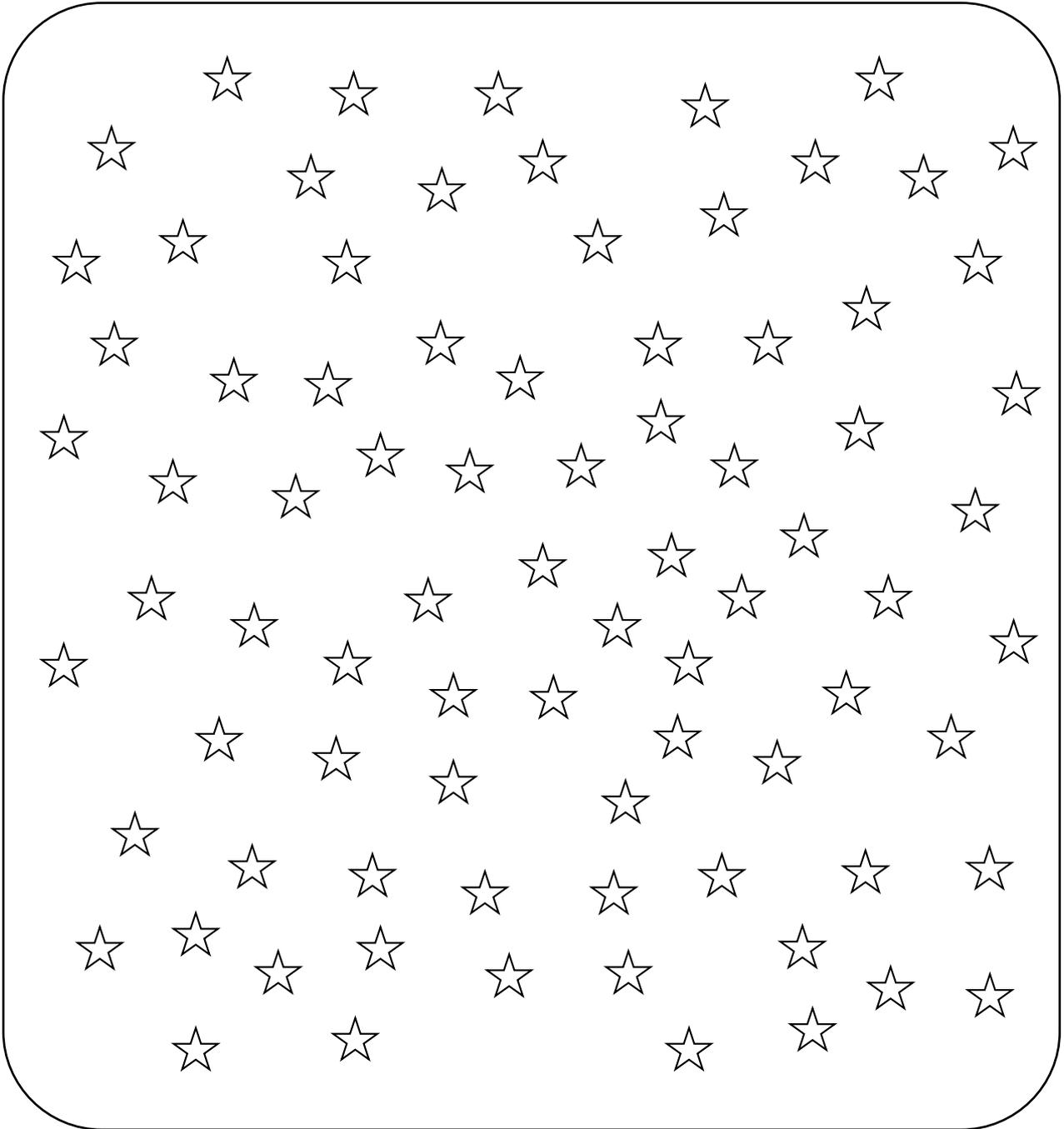
目標

分 秒

今回

分 秒

☆を5個ずつ  でかこみながら、 と☆の数を数えましょう。



 は [] 個 ☆ は [] 個





あいう算 -1

年 月 日

これまでの最高
分 秒

目標
分 秒

今回
分 秒

計算の答えと同じ数字の()に、「あ~を」を入れましょう。

あ	3+5	た	9+9	ま	5+5
い	4+2	ち	3+9	み	7+6
う	6+8	つ	2+5	む	7+8
え	1+4	て	6+7	め	6+5
お	2+1	と	4+5	も	1+3
か	8+4	な	3+8	や	3+2
き	4+6	に	1+5	ゆ	6+3
く	6+9	ぬ	9+5	よ	5+8
け	7+4	ね	4+4	ら	3+3
こ	2+6	の	9+8	り	9+6
さ	7+9	は	8+8	る	7+7
し	3+7	ひ	9+7	れ	4+7
す	2+2	ふ	8+7	ろ	5+2
せ	5+4	へ	8+4	わ	6+1
そ	8+9	ほ	7+2	を	4+9

3 ()
 4 () ()
 5 () ()
 6 () () ()
 7 () () ()
 8 () () ()
 9 () () () ()
 10 () () ()

11 () () () ()
 12 () () ()
 13 () () () ()
 14 () () ()
 15 () () () ()
 16 () () ()
 17 () ()
 18 ()



記号さがし ③ -1

年 月 日

これまでの最高

分 秒

目標

分 秒

今回

分 秒

 の数を数えながら、できるだけ早く  に ✓ をつけましょう。

ただし、 の左に下のものがある場合は数えず ✓ もつけません。



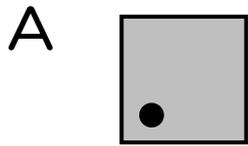
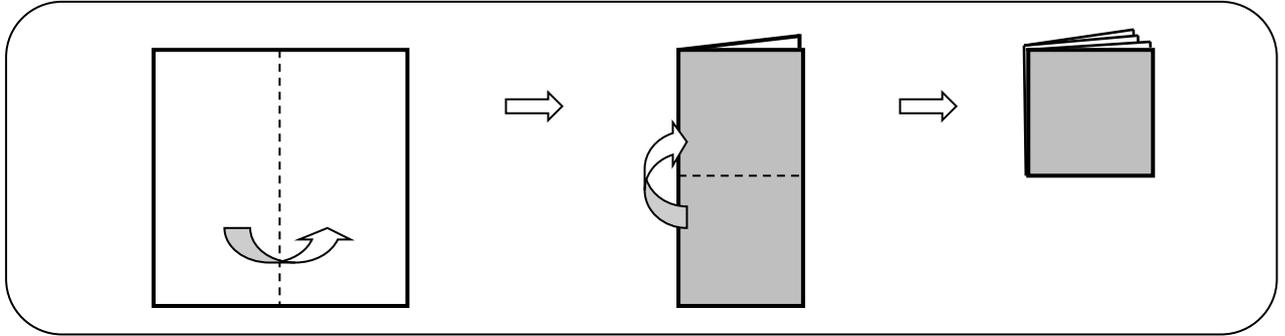
 は [] 個



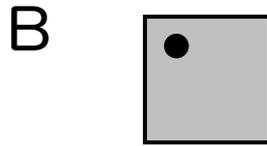
穴の位置 ① -1

年 月 日

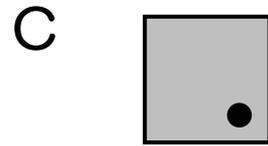
折り紙を下のように折り、A、B、Cのように穴を開け、折り紙を開くとどうなるでしょうか？1～9から選び、()に番号を書きましょう。



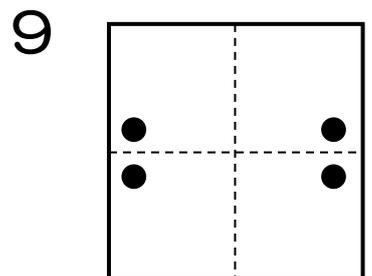
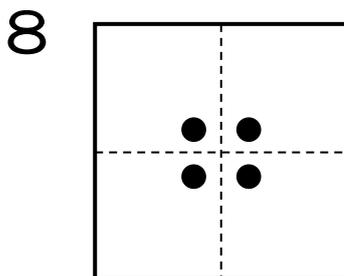
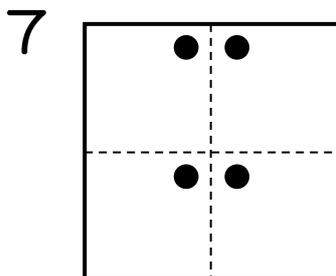
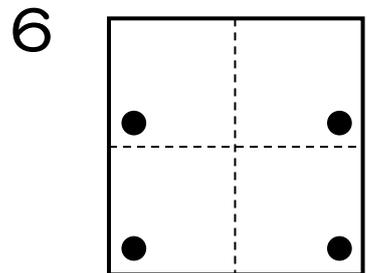
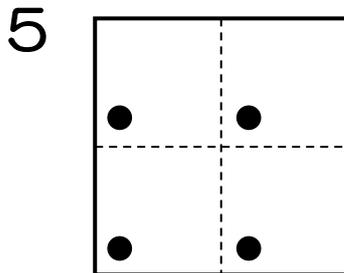
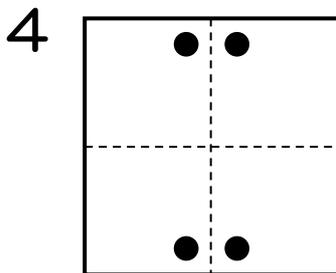
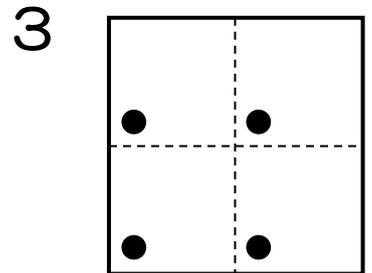
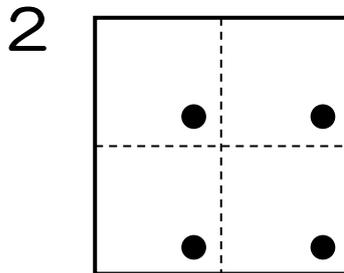
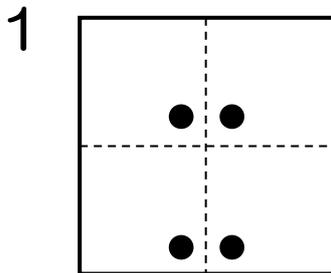
()



()



()

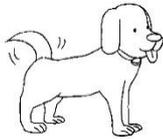
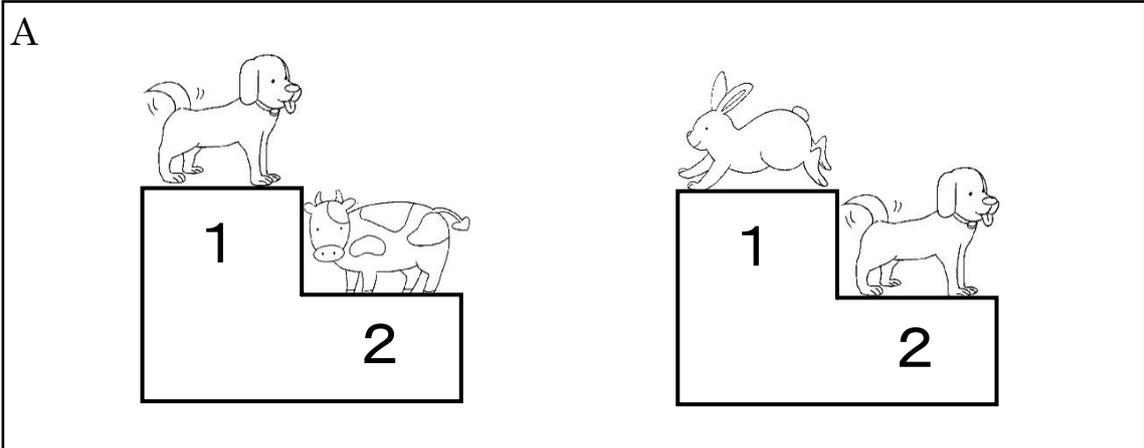




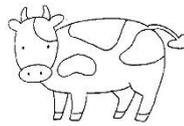
順位決定戦 ① -1

年 月 日

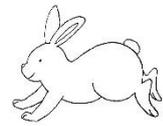
動物たちがかけっこをしました。表彰台の順位から考えて、かけっこが速い順番に番号をつけましょう。



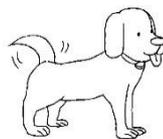
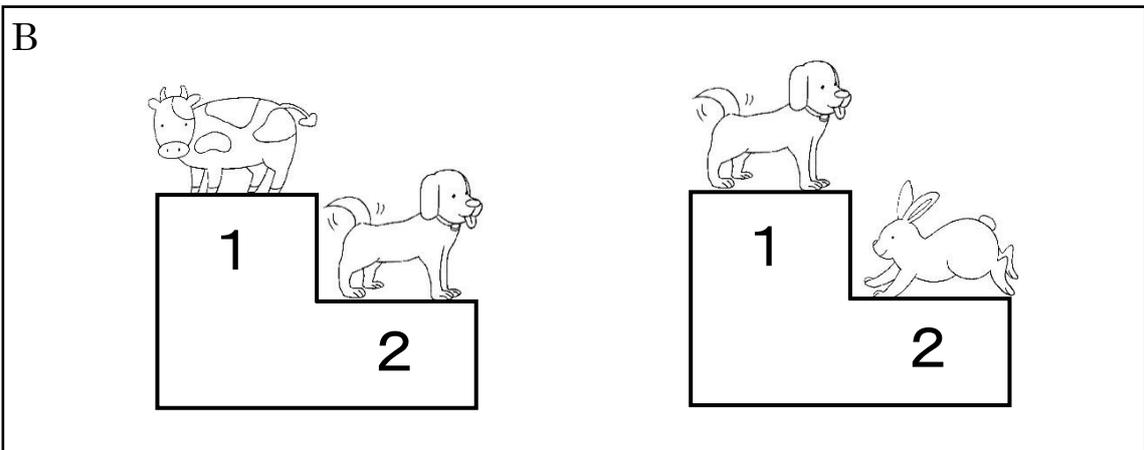
()



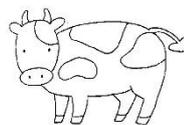
()



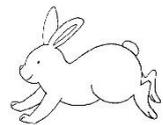
()



()



()



()



さがし算 ① -1

年 月 日

これまでの最高
分 秒

目標
分 秒

今回
分 秒

^{なか}の中の2つの^{すうじ}数字を^た足して、9になるものを^{さが}探し ^{かこ}で^{かこ}囲みま
しょう。たて、よこ、ななめの^{すうじ}数字から^み見つけましょう。

1	8
2	3

6	1
5	4

4	2
5	3

4	6
3	7

6	1
0	9

1	8
3	5

5	4
6	1

7	1
5	2

4	2
3	6

3	1
5	4

2	8
5	1

3	2
2	6

4	1
5	6

5	6
2	3

2	3
6	1

3	4
5	2



コグトレ みる・きく・想像するための 認知機能強化トレーニング

ワークシートサンプル

記憶

言語理解

認知機能

注意

知覚

推論・判断

覚える

●視覚・聴覚性の短期記憶 ●文章理解

何があった？

(●、数字など)はどこ？

何が一番？

最初とポン、最後とポン

数える

●注意・集中力 ●処理速度

まとめる

記号さがし

あいう算

さがし算

写す

●視覚認知の基礎力 (模写・形の把握)

点つなぎ

曲線つなぎ

折り合わせ図形

くるくる星座

記号の変換

鏡映し

見つける

●視覚認知の応用力 (形の恒常性)

違いはどこ？

黒めり図形

重なり図形

回転パズル

形さがし

同じ絵はどれ？

想像する

- 方略
- 論理的思考
- 関係性理解
- 時間概念

スタンプ

穴の位置

心で回転

順位決定戦

物語づくり

運動会が終わってから、コグトレに取り組み始めた。1学期は話が聞けず、いつ学級崩壊が起こるか、学校に来るのが嫌になっていたが、今、クラスが静かになって話を聞ける場面も増えた。他にこれと言った取り組みをしていないので、コグトレのおかげだと思う。2学期を終えて、2組が落ち着いて授業が受けれる時間が増えて来た。



中学3年生の男子が高校受験合格したと聞きました。その子は、とっても人当たりが良く、友人たちからの信頼もあるサッカー大好き少年なのですが勉強が全くできない、分かって欲しいと思って一生懸命に勉強しているのに悲しいぐらい全く成果が出ない子でした。

挑戦してみようと2学期後半からコグトレもやっていったら、コグトレに毎日取り組む中で机に座り集中して何かをする時間が増えていきました。結果的に3学期数学が劇的に上がり合格することが出来ました。



IQ70前後で高校生になっても指を使わないと計算が出来なかった子でしたが、コグトレをやり始めて、2週間で指を使わなくても計算できるようになりました。

この子には、無理せず「やさしいコグトレ」からスタートしたのですが、これがかえって自信につながりました。



「数える」で劇的に計算が早くなった子。計算が苦手ではなくなった子もいます。それが1か月程度の取り組みで何かしらの成果が見えてきます。

文章題の苦手な子は、「想像する」の問題とっても役立ちますね。



コグトレに挑戦した子どもたちに成果が出てしまうので私の勤務している小学校で、全校でコグトレに取り組むことが決まりました。

どのようにというのはこれから模索していきますが、先生方が確実にコグトレは成果が出ると確信されたので全校実施になったのだと思います。



コグトレの感想（M 県児童）

・「誰がいちばん」を答えるやつは、たくさん人が出てきて、その分、考えるので、頭をととても使うと思う。

・お話をつくるやつ（物語をつくろう）は、絵をよく見て違いを探さないといけないので、難しかった。

・物語の順番を決めたりするのも、立方体を見つけるの（形さがし）も楽しかったです。

・簡単そうに見えて、けっこう複雑にできていて、問題に取り組むときに、「これがこうか？いや、こっちがこうだから、これはこうだな、などよく頭を使っているところが自分でもわかって、とてもおもしろいです。

・あと少しでできそうってときに、解けたときの爽快感が楽しいです。ぜひ、今後もコグトレをつくり続けてほしいです。

・コグトレは普通に勉強しているだけでは、身につけることができないような学習能力が身につくと思うので、よい教材だと思います。それと、やっていて「楽しい」と思えるものなので、普通に勉強するよりやる気が出ると思います。だから勉強が苦手な人でもできると思いました。

・けっこう頭で考えることが多かったので、ハードなことをやっているんだなと思いました。でも、楽しいし、おもしろいし、やる気が出ると思います！私はもっといっぱいやりたい！！と思いました！

・コグトレは数学や国語、理科とは違い、深く考えられるので、考える力がとても身につくと思いました。中学生だけでなく、小学生にやってもらっても効果があると思いました。

・コグトレはとても効果があると思います。楽しく勉強できるという子どもの願いだと思うので、とてもいいと思います。コグトレは想像力、考え方、見方などの点もあっていいと思います。コグトレがもっと広がり、学力の向上になればと思います。コグトレを週に1回ぐらいやりたいです。そして、学校、県の学力が上がればいいと思います。

認知作業トレーニング（COGOT）の初級コース

プログラムメニュー

◆自分の身体

1. 身体を知る ・・・ボディイメージ・バランス感覚の向上
柔軟運動（前屈、後屈、回旋、側屈）
身体的空間イメージの確認（頭上、腰、股間、背中、足またぎ）
バランス運動（閉眼片足立ち）
2. 力加減を知る ・・・筋力調整
二人で押し合い
背中合わせで立つ
V字腹筋・横向き姿勢保持
3. 動きを変える ・・・身体的注意の向上
色か絵か？
落～ちた、落ちた

◆物と自分の身体

4. 物をコントロールする ・・・協調運動の向上（粗大運動）
バランス棒1
棒運動（縦半回転・縦逆半回転、横半回転・横逆半回転）
キャッチ棒
棒の受け渡し
2人キャッチ棒
みんなでキャッチ1、2
グループ対抗みんなでキャッチ2

休憩

（動作模倣提示）

5. 指先を使う ・・・協調運動の向上（微細運動）
ブロック積み

◆人の身体と自分の身体

6. 動きをまねる ・・・動作の記憶
基礎模倣 ステップ1、ステップ2
動作模倣 記憶更新課題（時間差模倣）
7. 動きを言葉で伝える ・・・動作の言語化
レベル2-1

動作模倣 遅延再生

表 3 つぎ

自分の身体	相手	時間	回数	回数	回数
		(分)	(分)	1	2
⑥子二又 ボール 積み	★★★ 2列積みで10列両側をさせることができる 微調整中は息を止めることができる 両手指を使うことができる 上から見るようになる		5		AA
人の身体と自分の身体					
⑥動きを まわす	③基礎動作	★			AB
	向かい合った相手の左右がわかる 文差動作と非文差動作との違いが理解できる 提示された部位を見ながら正確に動作できる (基礎動作のみ)			AB	
	(11-1~12)	★			AB
	(11-1, 1-2)	★			AB
	片上肢のみを使った部位を記憶できる 而上肢(正中線を超えない)を使った部位を記憶できる				AB
	(11-3, 1-4)	★			AB
	(11-5, 1-6)	★			AB
	而上肢(片上肢だけ正中線を超える)を使った部位を記憶できる 而上肢(而上肢でも正中線を超える)を使った部位を記憶できる				AB
	(11-7, 1-8)	★			AB
	(11-9)	★★			AB
	上・下肢を使った部位を記憶できる				AB
	(11-10)	★★			AB
	上・下肢・顔を使った部位を記憶できる				AB
	(11-11)	★★			AB
	指の形を記憶できる 上・下肢・顔・指を組み合わせた部位を記憶できる				AB
	(11-12)	★★★			AB
	自分の身体と物との左右・前後がわかる 提示された部位と物との左右・前後関係がわかる		5		AB AB
②関係動作		★			AA
	(12-1)	★★			AA
	新関係を使った部位を記憶できる				AA
	(12-2)	★★			AA
	提示された部位と椅子との位置関係がわかる				AA
	(12-3)	★★			AA
	提示された部位と椅子との関係性がわかる				AA
③動作連続		★★			AAA
	(13-1~3)	★★			AAA
	連続動作以上を記憶できる				AAA
	(14-1)	★★★			AAA
	記憶更新問題、時間差動作		1		AAA
	(14-2)	★★★			AAA
	記憶更新問題、記憶更新動作				AAA
	(15-1)	★			AAA
	停止部位を20~30分後に記憶再生できる		0.5		AAA
	(15-2)	★★			AAA
	連続再生問題				AAA
7)動きを言葉 で伝える	④位置伝達 受け手	★			AB
	(11-1, 1-2)	★			AB
	提示された部位をリハーサルなしで再現することができる				AB
	(11-3)	★			AB
	提示された部位をリハーサルして記憶し、言葉を使って相手の部位を見ながら再現させることができる		5		B A B B B
	(11-4)	★			B A B B B
	提示された部位をリハーサルなしで記憶し、言葉を使って相手の部位を見ながら再現させることができる				B A B B B
	(12-1)	★★~★★★			B B B B A A A A A
	提示された部位をリハーサルなしで記憶し、言葉を使って相手に部位を伝えることができる		20		B B B B A A A A A

*各回の集のAを時間内に示した時間で行ってください
*Bは参加者のレベルや時間に応じて調整してください
*L・レベル

コグトレの参考文献



社会面 (COGST)
「社会面のコグトレ
認知ソーシャル
トレーニング」
(三輪書店)

認知面 (COGET)
「コグトレ みる・きく・想像
するための認知機能強化
トレーニング」
(三輪書店)

身体面 (COGOT)
「不器用な子どもたちへの
認知作業トレーニング」
(三輪書店)

コグトレの入門書

小学校低学年、発
達障害、知的障害
向けのコグトレ

社会面・認知面・
身体面全て入った
コグトレ



「教室の困っている
発達障害をもつ
子どもの理解と
認知的アプロー
チ」(明石書店)

「やさしいコグトレ、
もっとやさしい
コグトレ」(三輪
書店)

「1日5分 教室で
使えるコグトレ」
(東洋館出版)

漢字力・英語力と認知機能を同時にトレーニングする 一石二鳥のワークブック



「漢字コグトレ 小学1~6年、中学生、大人用」、「英語コグトレ 小学3~6年」
(東洋館出版社)

計算力と認知機能を同時にUP、ドリル形式



「もっとコグトレ さがし算
60(初級・中級・上
級)」(東洋館出版社)
コグトレデジタル さがし
算 初級 (レディ
ス)

「コグトレ計算ドリル
(小1、小2、小3)」
(受験研究社)

「コグトレドリル
やさしいコグ
トレ」(三輪書
店)

子どもが楽しく一人のできるコグトレワークブック



「コグトレパズル」
(SBクリエイティブ)

「るるぶ日本一周コ
グトレパズル」
(JTBパブリッシング)

「自分でできるコ
グトレシリーズ
②、⑤」
(明石書店)

大人用コグトレ

小・中・高校、特別
支援学校などでの
コグトレの実践を集
めた初の学会編書



「大人の脳強化ドリ
ル」(幻冬舎)

「記憶力をぐんぐ
ん鍛えるコグ
トレパズル」
(SBクリエイ
ティブ)

「脳が錆びないコ
グトレ・ノート」
(講談社)

「コグトレ実践集」
(三輪書店)

コグトレ オンライン

2022年
春
販売開始!
(予定)
※販売予定

コグトレがオンライン教材になりました!

GIGAスクール構想の
標準仕様PCに対応!

子どもにとっても、先生にとっても、使いやすくて楽しく学べる!

<p>特1</p> <p>1回約5分で 無理なく実施できる</p>	<p>特2</p> <p>インストール不要の Webアプリ</p>	<p>特3</p> <p>学習課題管理機能も 充実</p>
<p>特4</p> <p>子どもに合わせた カリキュラムで 効果的な指導が可能</p>	<p>特5</p> <p>子どもの実態に 合わせた 難易度設定(3段階)</p>	<p>特6</p> <p>小学校1年生から 中学生まで、 幅広く活用できる</p>

東京書籍

くるくる星座

あのコグトレが
カードゲームだ!

2021年
11月発売

COGET セット内容

- くるくる星座
- さがし算
- 幅広い年齢に合わせた
遊びながら脳トレーニング

COGET
Cognitive Enhancement Training

基礎学習の力を強化!
遊びながら脳トレーニング

対象年齢
6歳~小学生

なにかあったメモリーカード

COGET
Cognitive Enhancement Training

Toyokan Publishing Co., Ltd.

東洋館出版社