

世界多発性硬化症の日

World MS Day

あ

バイオジェン・ジャパン株式会社

あ  
あたま抱え

自分の肩に

タッチしよう



頭を手でひっぱり左右の肩にくっつけることができればクリア。

ソロ

世界多発性硬化症の日

World MS Day

い

バイオジェン・ジャパン株式会社

イ  
イナバウアー

後ろの人と

こんにちは



上半身をそって後ろの人と会釈する。

ペア

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

う

バイオジェン・ジャパン株式会社

うしろの人と  
手をつなごう  
上半身をねじり  
ましよ



ペア

体をねじってうしろの人と握手  
しましょう。握手する手は前の人の  
外側の手をのばす。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

え

バイオジェン・ジャパン株式会社

えんぴつを  
くちで支えて  
10  
秒間



チーム

鼻と口の間に鉛筆を挟んで  
10秒間キープ。  
チーム全員ができたならクリア。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

お

バイオジェン・ジャパン株式会社

おおきな声で

気合を入れて

叫んでみよう



チーム

チーム全員で「気合だ」を5回  
叫んでみましょう。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

か

バイオジェン・ジャパン株式会社

かみぐるいで

フリスビーだ

キャッチしよう



ペア

5mラインで紙皿をフリスビーと  
して投げてキャッチしましょう。  
チャンスは3回です。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

き

バイオジェン・ジャパン株式会社

きのうの朝  
食事はなにを  
食べたっけ？



昨日の朝 食べたものをひとりずつ 答えていって下さい。10秒以内に全員が答えられたらクリア。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

く

バイオジェン・ジャパン株式会社

くつ飛ばし  
的をめがけて  
みんなでキック！



チーム全員で靴飛ばしを行い、3m先の的に当てる。1人でも達成できたらクリア。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

け

バイオジェン・ジャパン株式会社

けっつてみよりう  
ボールを置いて  
シュートイン



3回チャレンジ。  
3m先のゴールに入ったらクリア。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

こ

バイオジェン・ジャパン株式会社

コンドで挑戦  
柄杓でボールを  
キャッチしよう



3mラインから投げられたボール  
を柄杓でキャッチしましょう。

ペア

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

さ

バイオジェン・ジャパン株式会社

さ  
の  
上

ボールを乗せて  
みんなでリレー



チームバトル

紙皿にピンポン球を乗せて  
リレーする。  
相手チームに勝ったらクリア。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

し

バイオジェン・ジャパン株式会社

じ  
ゃ  
ん  
け  
ん  
ぽ  
ん

足を使って  
3回勝負



ソロバトル

足じゃんけんで  
相手チームの人と勝負。  
3回勝負で勝ち越しましょう。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

す

バイオジェン・ジャパン株式会社

す  
っ  
ぽ  
り  
と

腕をめぐらして

リングビー



ペア

リングビーを5mラインからパートナーに投げて、パートナーの腕に収まったら成功です。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

せ

バイオジェン・ジャパン株式会社

せ  
な  
か  
に  
字

書かれた言葉を

当ててみよう



ペア

チームメンバーがお題の言葉を背中に書くので、書かれた内容を当ててみましょう。

文字数は3～5文字程度。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

そ

バイオジェン・ジャパン株式会社

そばにいる

10人の人と

握手をしよう



30秒間で10人の人と握手をしてください。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

た

バイオジェン・ジャパン株式会社

たいいく座り

おしりを上げて

バランス取ろう



腹筋に意識を集中させましょう。5秒間、かかとを浮かせられたらクリア。



世界多発性硬化症の日  
World MS Day

ち

バイオジェン・ジャパン株式会社

チ

チューチュートレイン

みんなで

綺麗な円描こう



チーム

縦に並んで チューチュートレインをしましょう。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

つ

バイオジェン・ジャパン株式会社

つま先で

つ

弾いてピンポン

進むかな？



座ってつま先でピンポン球を弾いて、3mラインを超えたらクリアです。足のうらですべらせる形です。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

て

バイオジェン・ジャパン株式会社

ての甲で

ボールをキャッチ  
できるかな？



3m離れたところから投げられた  
ボールを手の甲を使ってキャッチ  
してみましょう。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

と

バイオジェン・ジャパン株式会社

とんできた

ボールをお尻で  
跳ね返そう



味方とペアで行う。片方がボール  
を投げて もう一人がお尻で返す。  
見事キャッチ出来たらクリア。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

な

バイオジェン・ジャパン株式会社

なまえ何？

おしりを使って

自己紹介



チーム

チーム全員で自分の名前を  
お尻で書きましょう

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

に

バイオジェン・ジャパン株式会社

にの腕を

使ってボールを

支えてみよう



二の腕でボールを挟んで20秒キープ  
を試してみましょう

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

ぬ

バイオジェン・ジャパン株式会社

ぬのを使って  
ボールを  
キャッチ



チーム

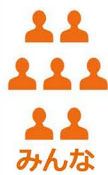
1人が3mラインからボールを  
投げる。他の2人はボールを布  
を使ってキャッチしましょう。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

ね

バイオジェン・ジャパン株式会社

ねっちゅう症  
予防をしよう  
水を取ろう



みんな

ラッキーカード。  
水分補給タイムです。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

の

バイオジェン・ジャパン株式会社

の  
うの  
活性

二枚前の札

なんだっけ？



二枚前に読まれた札の内容を  
答える。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

は

バイオジェン・ジャパン株式会社

ハ  
イ  
チ  
ー  
ズ

みんな  
で  
仲  
良  
く

記  
念  
撮  
影



ラッキーカード チームみんなで  
記念撮影をしましょう。

チーム

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

ひ

バイオジェン・ジャパン株式会社

ひざを抱え

そのまま進め

前に五歩



膝を抱えて前に5歩進んで下さい。  
尻もちを付かずに歩けたら成功。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

ふ

バイオジェン・ジャパン株式会社

ふたり組

息を合わせて

ハイタッチ



二人組で向かい合います。目をつぶって掛け声とともにハイタッチ。

ペア

世界多発性硬化症の日

World MS Day

へ

バイオジェン・ジャパン株式会社

へん顔で

周りの人に

ご挨拶



チーム

変顔をし、チームメンバーで挨拶をしましょう。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

ほ

バイオジェン・ジャパン株式会社

ボール投げ

座って狙って

ストライク！



ソロバトル

ペットボトルを一本立てて、椅子に座った状態でボールを当てて倒しましょう。相手チームと3投して多く倒せたら成功。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

ま

バイオジェン・ジャパン株式会社

まえ向いて

後ろの人に

ボールをパス



ペア

前を向いた状態で3メートル程度離れた後ろの人にボールをパス。後ろの人がキャッチ出来たら成功。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

み

バイオジェン・ジャパン株式会社

みぎ手三角

左手四角

同時にうごかし

図形を描こう



ソロ

右手は三角形、左手は四角形の図形を同時に描いてみよう。



世界多発性硬化症の日  
World MS Day

む

バイオジェン・ジャパン株式会社

むりせずに  
たまには休憩  
深呼吸



チーム

ラッキーカード。  
チームみんなで深呼吸を5回  
しましょう。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

め

バイオジェン・ジャパン株式会社

めをつぶり  
仲間と手つなぎ  
輪になろう



チーム

30秒以内に目隠しをした状態で声  
がけをして手を繋いで輪になりま  
しょう。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

も

バイオジェン・ジャパン株式会社

モ  
肩もみ  
前の人を労おう



チーム

ラッキーカード。  
一列になって前の人を肩もみしま  
しょう。

世界多発性硬化症の日

World MS Day

や

バイオジェン・ジャパン株式会社

や  
15  
秒  
声を出そう  
やっほー



チーム

チームみんなでチャレンジ。  
誰かが15秒続けばクリア。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

ゆ

バイオジェン・ジャパン株式会社

ゆびで挟んで  
紙相撲  
見合って見合って  
はっけよーい



チームバトル

人差し指と中指で紙を挟んでお互いに引っ張り合ってください。代表3人が勝負して勝ち越してください。紙はなるべく浅く挟むように。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

よ

バイオジェン・ジャパン株式会社

よっいしょ  
背中  
でボール  
運んでみよう



ペア

背中合わせでボールを挟んで5mラインの先にある椅子の上に置けたらクリア。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day



バイオジェン・ジャパン株式会社

ら  
く書きまじょり  
□で書いた  
絵を当てる



チーム

1人がお題を□で絵を書きます。  
チームメンバーが30秒以内に当  
てられたら成功です。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day



バイオジェン・ジャパン株式会社

り  
よりの足で  
ボールつなごう  
落としちやダメよ



チーム

おしりについてボールを足で挟ん  
でリレーをします。  
チーム全員で回せたら成功です。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

る

バイオジェン・ジャパン株式会社

ル  
ン  
ル  
ン  
ル  
ン  
後ろにスキップ  
5m



後ろ向きで5mスキップしたら  
成功です。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

れ

バイオジェン・ジャパン株式会社

レ  
モ  
ン  
を  
食べたら  
すっぱい！



チームみんなで すっぱいレモン  
を食べた顔をする。

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

る

バイオジェン・ジャパン株式会社

□ツキーに  
なっ たつ もり で  
ボクシング



チームみんなで20秒間  
シャドーボクシング。

チーム

世界多発性硬化症の日  
World MS Day

わ

バイオジェン・ジャパン株式会社

わらった顔して  
怒って下さい  
コラ！



笑った顔をして  
怒っててください。

ソロ