



みんなの脳トレ
マニュアル

目次

1	TOP画面	p3
2	メインメニュー画面	p4
3	トレーニング	p5
4	脳トレ	p14
5	脳力診断	p15
6	おすすめオート	p16
7	あなたの脳カルテ	P17
8	みんなのランキング	p19
9	スタミナ	p20
10	スタミナの回復	p21

I TOP画面

※初回起動時は、脳力診断から始まります。



2 メインメニュー画面

※初回起動時は、脳力診断から始まります。

あなたの脳年齢

?? 歳

成績カルテ
を表示

スコアより算出された
脳年齢を表示



あなたの脳カルテ

おすすめ
オート

脳力診断

自動で出題される
脳力診断を表示

脳力診断の
結果に基づき
トレーニングを
自動で出題

脳トレ

みんなの
ランキング

個別トレーニング
を表示

ランキングを表示

3 トレーニング(8種類)

p6 神経衰弱【判断力】

カードの配置を覚え、同じカードをめくり、揃えるトレーニング。

p7 どこかな【短期記憶力】

モノの配置を覚え、覚えた場所に置くトレーニング。

p8 あみだくじ【空間認知能力】

線の先にあるモノがどこに着くか辿るトレーニング。

p9 数字さがし【計算処理力】

数字の順番に探し、タップするトレーニング。

p10 積み木かぞえ【空間認知能力】

立体的な積み木の形を想像し、数を数えるトレーニング。

p11 積み木模様【把握力】

積み木ブロックを回転・移動させ、見本と同じ模様に並べるトレーニング。

p12 迷路【空間認知能力】

迷路をなぞりスタートからゴールに辿り着くトレーニング。

p13 ふくわらい【短期記憶力】

顔に置かれたモノの配置を覚えるトレーニング。

3 トレーニング(神経衰弱)

-判断力-

① カードの配置を覚える。



② 同じ絵柄のカードをめくる。



③ カードを揃える。



3 トレーニング(どこかな)

-短期記憶力-

① 配置を覚える。



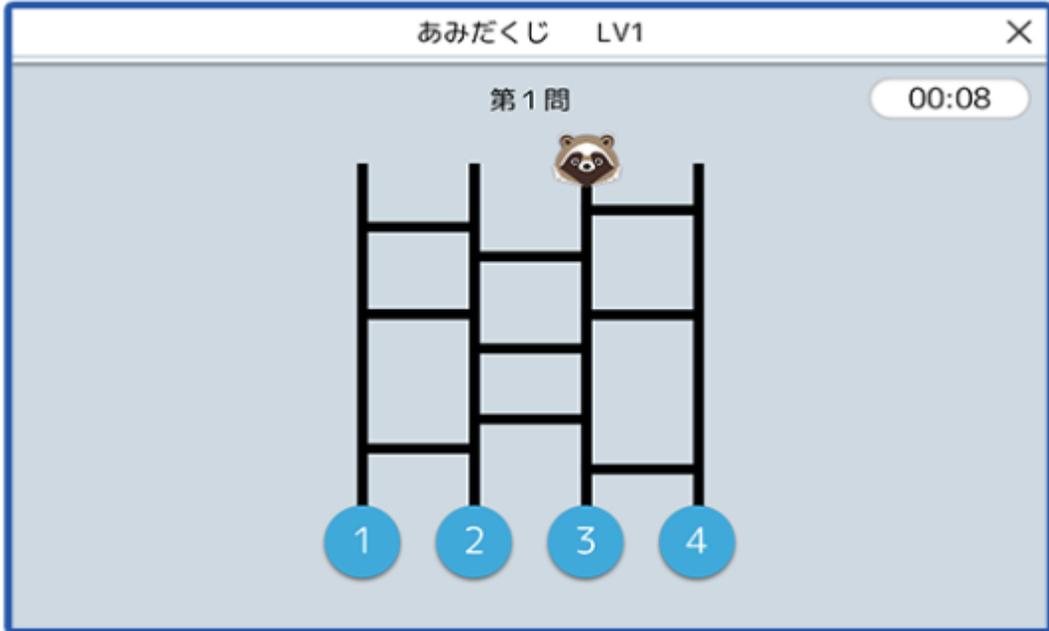
② 覚えた場所に置く。



3 トレーニング(あみだくじ)

-空間認知能力-

① 線の先にあるモノが辿り着く数字を選択する。



3 トレーニング(数字さがし)

-計算処理力-

① 数字の順番にタップする。



3 トレーニング(積み木かぞえ)

-空間認知能力-

- ① 立体的な積み木の形を想像し、その個数を選択する。

積み木かぞえ LV1

第1問
積み木の数は?

00:00



14 9 16 11 12
13 8 15 10 17

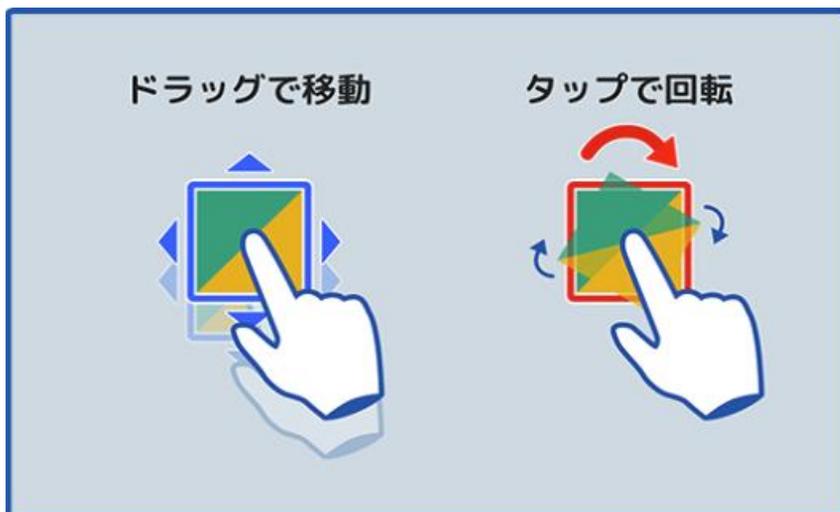
3 トレーニング(積み木模様)

-把握力-

- ① 積み木を移動・回転させ、見本と同じマスに置く。



- ② ドラッグで移動、タップで回転させる。



- ③ 最後の積み木は、回転させてから配置する。



3 トレーニング(ふくわらい)

-短期記憶力-

① 配置を覚える。



② 質問の位置にあったモノを選択する。



4 脳トレ

任意のトレーニングを個別にプレイできる。



5 脳力診断

- ① 年齢と性別を選択する。
- ② 「OK」を押下すると、5つのトレーニングが開始する。
- ③ 脳年齢の判定結果より、脳カルテが作成される。
※ 「あなたの脳カルテ」にて確認できます。

脳力診断

あなたの現在の「脳力」を診断します。
年齢と性別を入れてください。

年齢： 18 ▾

男性 女性 回答しない

OK

メインメニューにもどる

6 おすすめオート

① 「スタート」を押下すると、5つのトレーニングが開始する。

※ 脳力診断の結果に基づき、トレーニングが出題されます。

おすすめオート

脳力トレーニングが自動的に次々と展開されます。
所要時間はおよそ10分です。

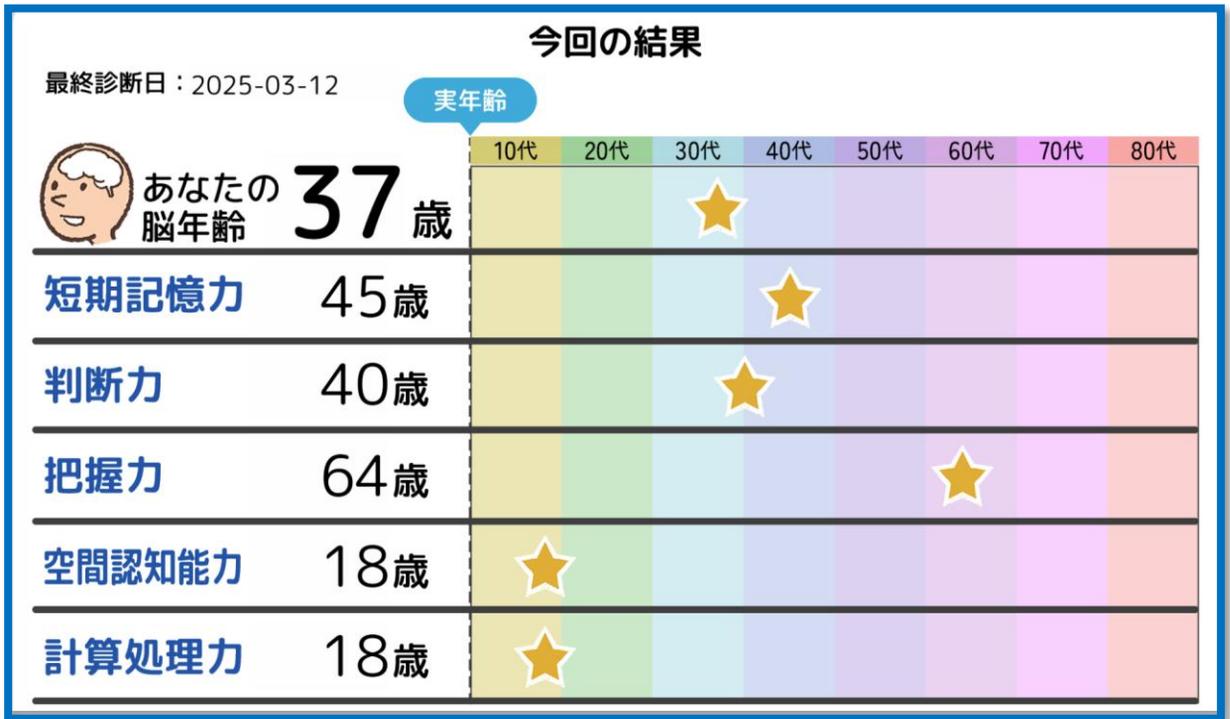
今回のカリキュラム

1. 積み木かぞえ Lv 1	空間認知能力
2. 神経衰弱 Lv 1	判断力
3. 数字さがし Lv 1	計算処理力
4. ふくわらい Lv 1	短期記憶力
5. 積み木模様 Lv 1	把握力

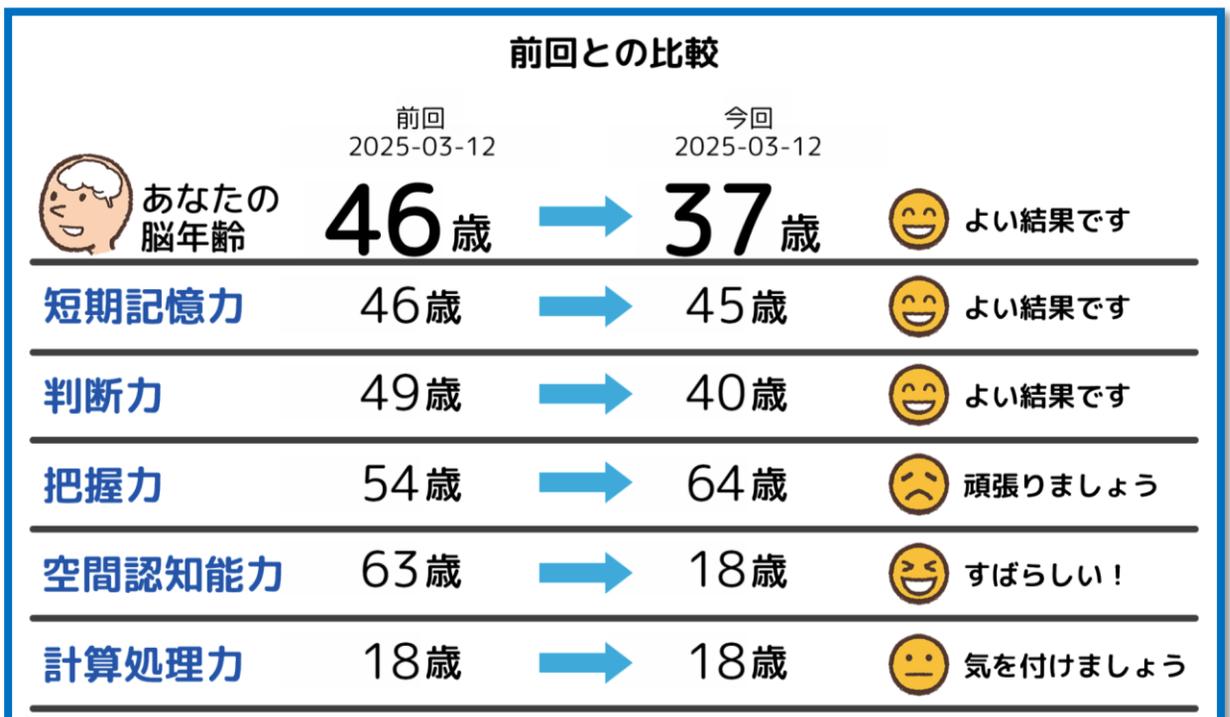
スタート

7 あなたの脳カルテ

★ 今回の結果が表示される。

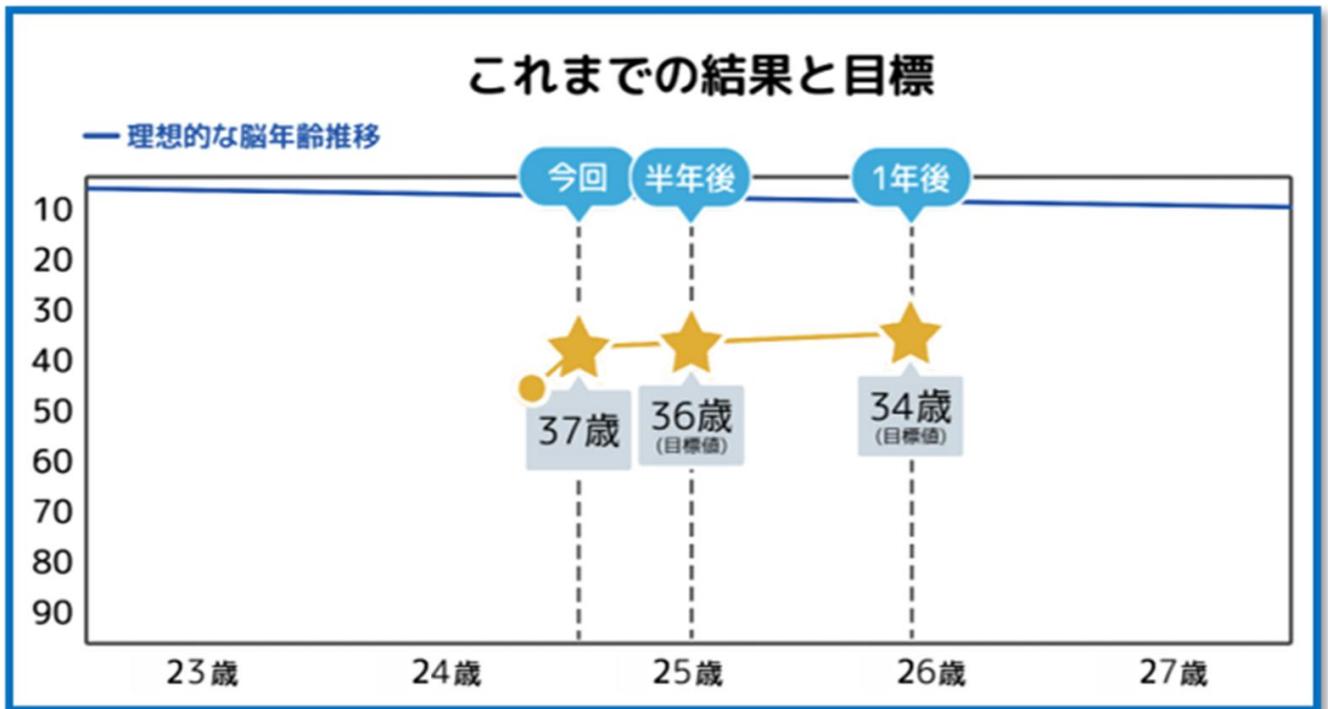


★ 前回との比較が表示される。



7 あなたの脳カルテ

★ これまでの結果と目標が表示される。



★ フクロウからのコメントが表示される。



実年齢よりかなり高い年齢という結果は、少しショックかもしれません。この結果をきっかけに、脳の健康について真剣に考えてみましょう。これからしっかりと脳トレに取り組むことで、必ず良い結果が出るはず。焦らず、楽しみながら脳トレを続けていきましょう。小さな積み重ねが、大きな変化をもたらします。

「把握力」に少し課題があることがわかりました。しかし、「把握力」はトレーニング次第で改善できる能力です。焦らず、少しずつ取り組んでいきましょう。

「脳トレ」の「積み木模様」をトレーニングしていきましょう。

8 みんなのランキング

- ① トレーニングを選択する。
- ② 実施レベルを選択する。
- ③ 「表示」を押下する。

みんなのランキング ×

トレーニング： 神経衰弱 表示

実施レベル： 1

あなたの成績： 830点 / 170位

トップ100 **自分の順位**

順位/ユーザー名	スコア	日付
👑 1位 ****	27,331点	2025.03.08
👑 2位 *****	22,249点	2025.03.08
👑 3位 ****	21,968点	2025.02.28
4位 *****	21,358点	2025.03.04
5位 *****	20,862点	2025.03.03

9 スタミナ

※みんなの脳トレはスタミナ制です。

♥ トレーニングを1つプレイするごとにスタミナを1消費する。
※最大値は5です。

♥ 4時間ごとに1回復する。



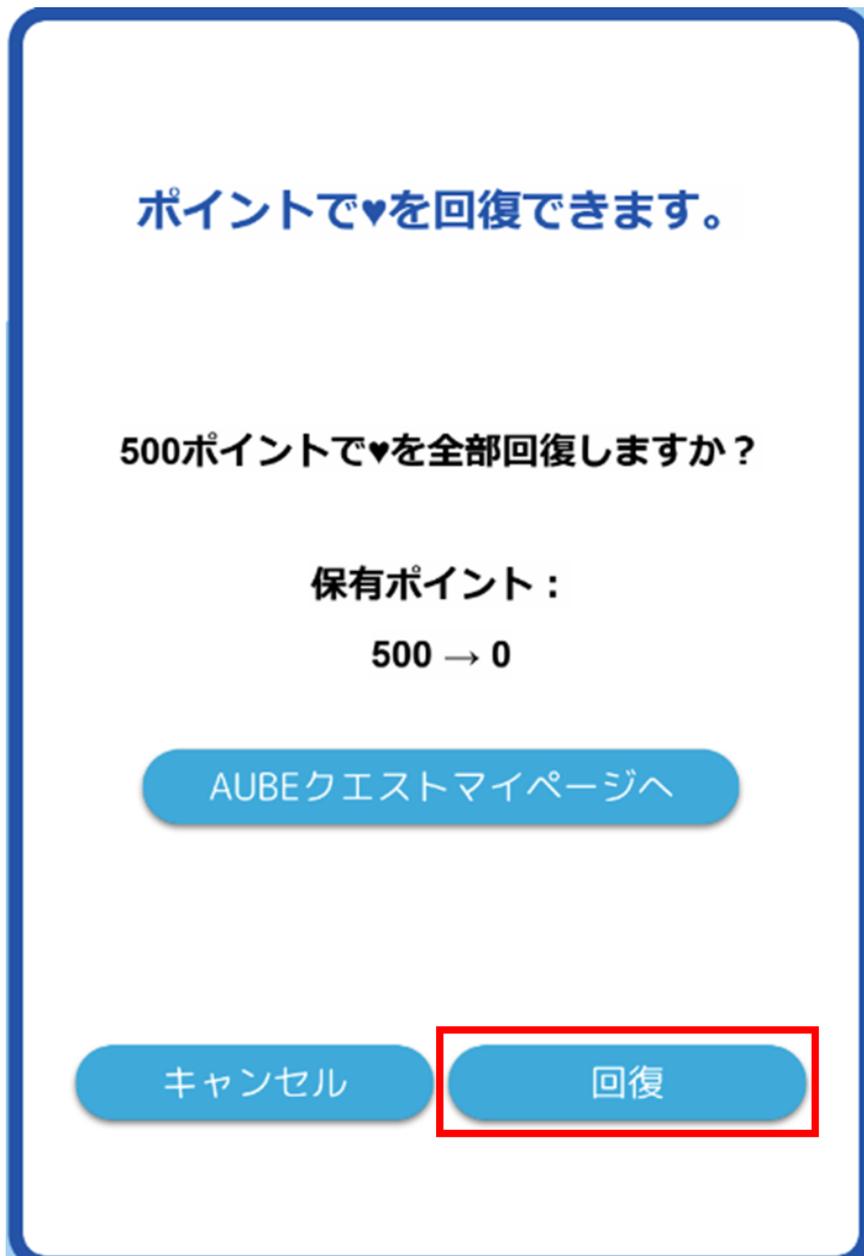
10 スタミナの回復 ①

～メインメニューから回復するパターン～

① 「回復」を押下する。



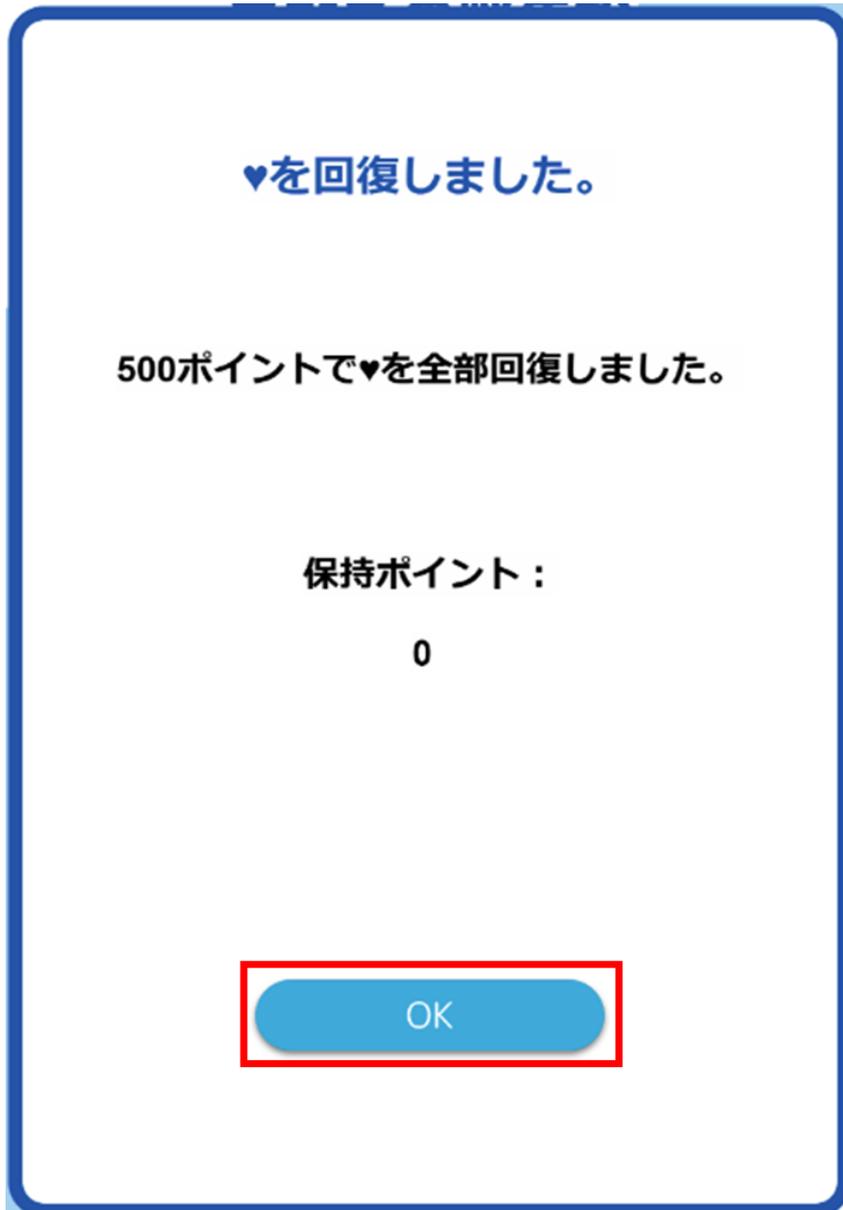
② 「回復」を押下する。



10 スタミナの回復 ①

～メインメニューから回復するパターン～

③ 「OK」を押下する。



④ スタミナが全回復する。



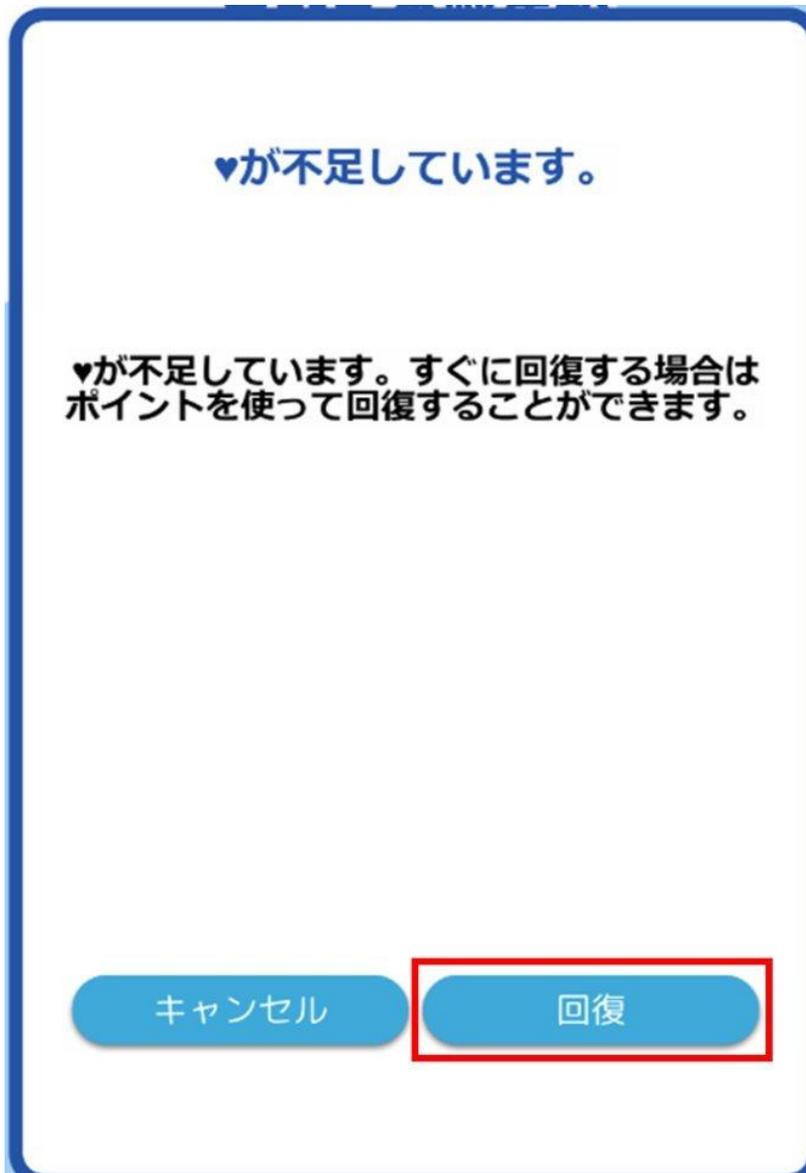
10 スタミナの回復 ②

～トレーニングボタンから回復するパターン～

① メインメニューにて、任意のトレーニングを押下する。



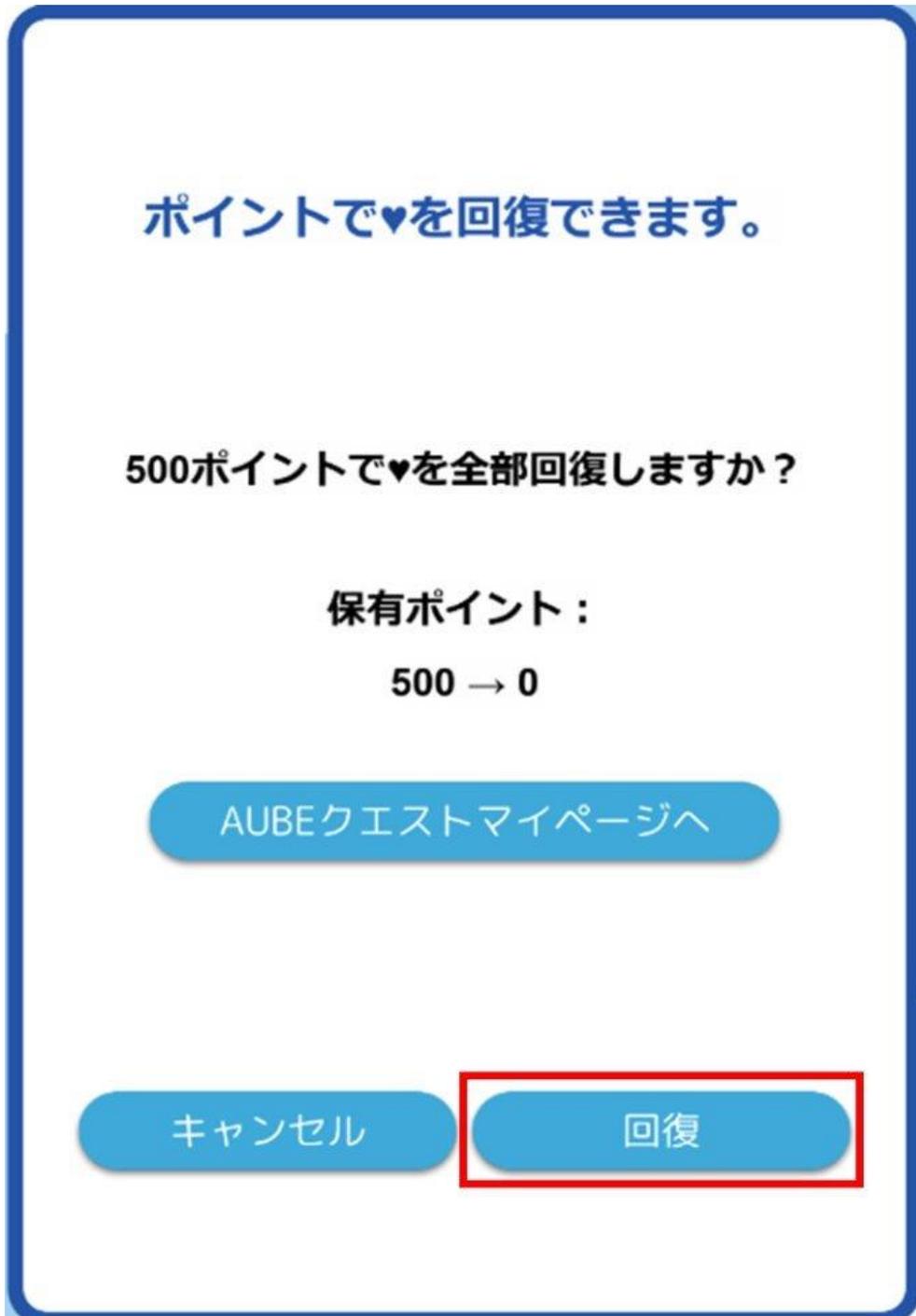
② 「回復」を押下する。



10 スタミナの回復 ②

～トレーニングボタンから回復するパターン～

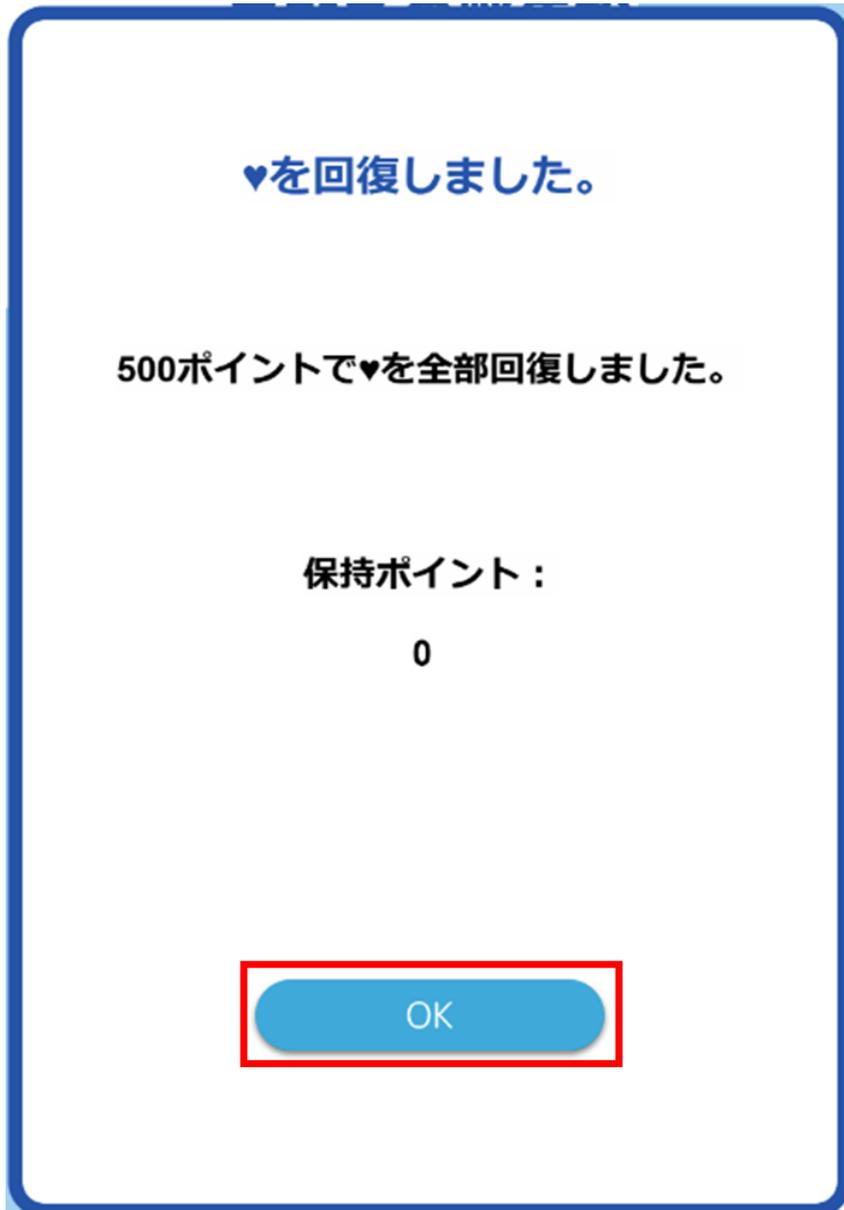
③ 「回復」を押下する。



10 スタミナの回復 ②

～トレーニングボタンから回復するパターン～

④ 「OK」を押下する。



⑤ スタミナが全回復する。



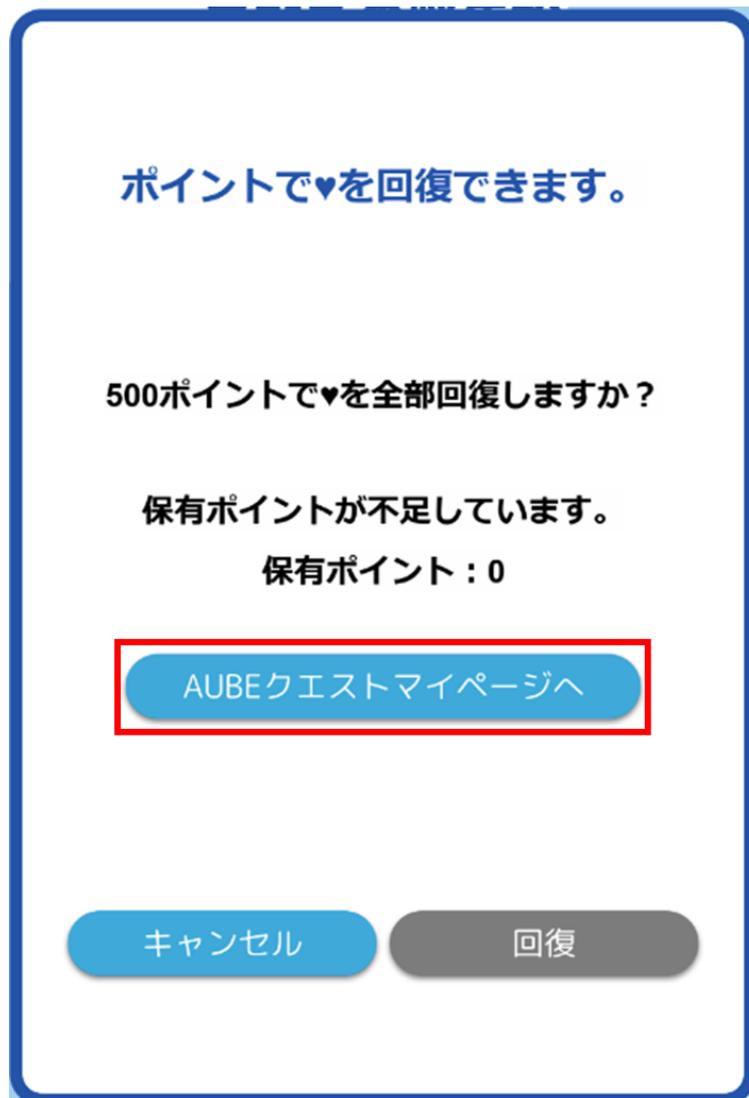
10 スタミナの回復 ③

～ポイントが不足している場合～

- ① 「回復」を押下する。



- ② 「AUBEクエストマイページへ」を押下する。



- ③ AUBEクエストのマイページにてポイントを購入し、再度スタミナの回復を行う。

※スタミナ回復の詳しい手順については、
本マニュアルのp21をご確認ください。