

轻松益智游戏

在这里！

B
BOOK LINK

锻炼脑力的 翻绳游戏

(日) 有木昭久 著
滕玉英 译

锻炼手指灵活性、
打造灵活机智的大脑

蜗牛

云遮月

令人怀念的传统翻绳游戏

立体东京塔

富士山



辽宁科学技术出版社

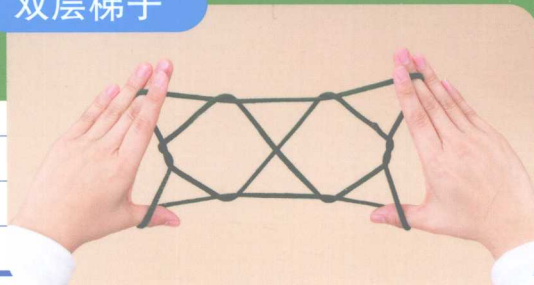
LEARNING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

轻松益智游戏

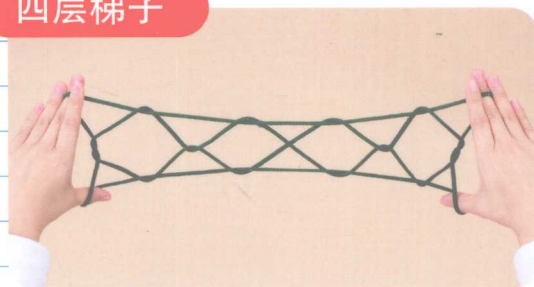
在这里!

锻炼脑力的翻绳游戏

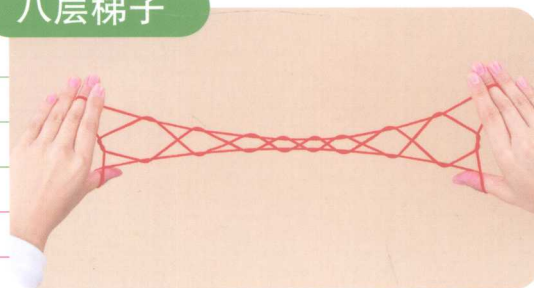
双层梯子



四层梯子

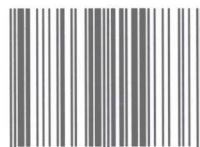


八层梯子



上架建议：情趣生活

ISBN 978-7-5381-5973-8



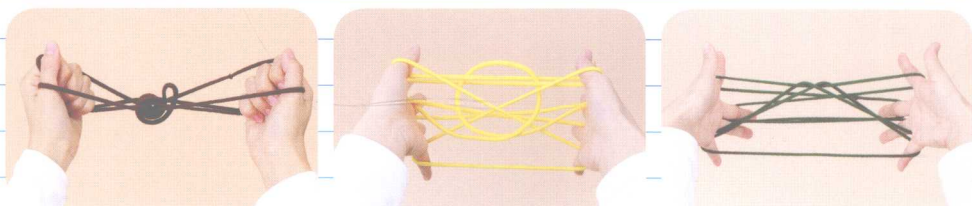
9 787538 159738 >

定价：20.00元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5973

锻炼脑力的翻绳游戏

(日) 有木昭久 著
滕玉英 译



TITLE: [LBS2702 脳活性あやとり]

BY: [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher. Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA.

Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本靓丽出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第367号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

锻炼脑力的翻绳游戏 / (日)有木昭久著; 滕玉英译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5381-5973-8

I. 锻… II. ①有… ②滕… III. 智力游戏 IV. G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第097800号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李杨

设计制作: 周军

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 6.125

字数: 20千字

出版时间: 2009年7月第1版

印刷时间: 2009年7月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 王玉宝

书号: ISBN 978-7-5381-5973-8

定价: 20.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkje@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

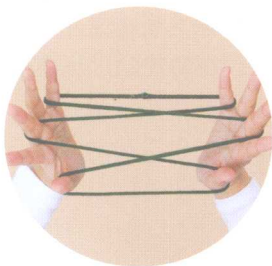
本书网址: www.lnkj.cn/uri/sh/5973

目录



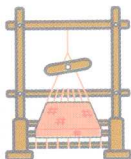
翻花绳之前的准备

- 4 打造灵活的大脑
——翻花绳与大脑的灵活性
- 4 绳的种类
- 4 系绳的方法
- 5 本书的说明
- 5 基本步骤



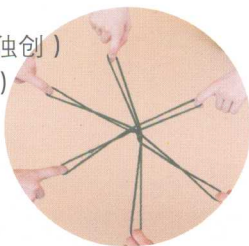
简单的翻花绳

- 6 雪橇
- 7 魔法扫帚
- 8 松叶
- 9 皇帝的轿子
- 10 云遮月
- 11 箭楼
- 12 画框里的富士山
- 14 七颗钻石
- 16 织布机
- 18 皮影剧
- 20 蜗牛（独创）
- 22 专题① 国外的翻花绳游戏



双人翻花绳

- 24 文福茶壶（双人）
- 29 双线双人翻花绳（独创）
- 32 立体东京塔（独创）
- 34 拉锯
- 35 捣年糕
- 36 男孩翻花绳
- 38 蜘蛛网
- 40 专题② 挑战“小河”翻花绳



梯子翻花绳

- 44 一层梯子
- 46 双层梯子
- 48 三层梯子
- 50 四层梯子
- 52 四层梯子变形
- 54 双人四层梯子
- 56 五层、六层梯子
- 58 七层、八层梯子
- 60 专题③ 不可思议的梯子



单人翻花绳

- 64 箭
- 65 碗/围裙/电球/奶嘴/带子
- 66 蝴蝶/富士山/菊花
- 68 螃蟹/稻草纳豆/女孩脸
- 70 鸟巢/扫帚/小竹屋/日式剪刀/蝴蝶
- 72 网/牢房/琴/理发推子
- 74 一座山/两座山/三座山/四座山
- 76 乌龟/橡皮筋/飞机/头盔/天气占卜游戏
- 80 文福茶壶（单人）
- 84 专题④ 用橡皮筋翻花绳

魔术翻花绳

- 86 抽出手指
- 87 双人抽出手指
- 88 抽出手腕
- 89 指环脱落
- 90 电梯
- 91 移动绳
- 92 橡皮筋/抽出手指
- 94 鳗鱼
- 96 小孩爬树
- 98 专题⑤ 用翻花绳来交际



翻花绳之前的准备

打造灵活的大脑 —— 翻花绳与大脑的灵活性

刺激指尖能够锻炼大脑的灵活性——想必您也听说过这句话吧！人脑的很多部位都与手和指尖的活动有关。因此，手与指尖的一些细小的动作，能够刺激大脑的多个部位。

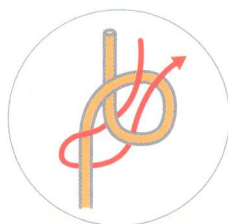
翻花绳是非常适合锻炼大脑的游戏。为

什么这么说呢？因为翻花绳不像智力游戏那样“找出答案之后就失去新鲜感了”，而是能够反复进行的一种游戏。反复地做手部动作，自然就锻炼了大脑。希望您能通过这本书，在游戏的过程中使头脑越来越灵活！

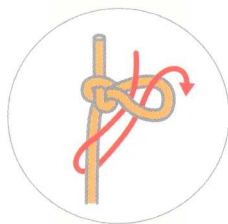
绳的种类

推荐您使用将毛线编成锁链状的绳（这样的绳不会勒手），也可使用麻绳或棉绳。

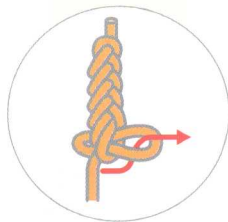
● 锁链状编织法



1 如图所示做一个环，然后用指尖或钩针按照箭头方向将绳抽出。



2 重复步骤1，连续地从环中抽出绳。

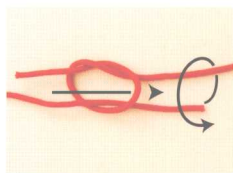


2 编到所需的长度后，按照箭头所示穿过绳，防止散开。

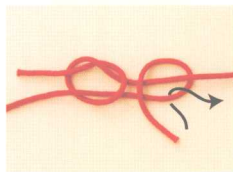
系绳的方法

推荐您使用结扣小、不易解开的“螺纹结”，也可以用万能胶粘住。

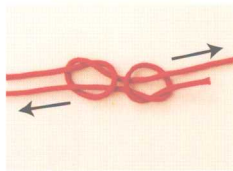
● 螺纹结的打法



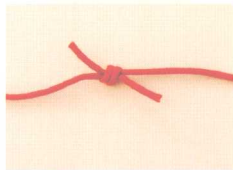
1 在一根绳的一端做一个环。另一根绳穿过这个环，按照箭头所示绕一圈。



2 然后按照箭头所示穿出来，制作一个环。



3 轻轻地拉紧环，左右拽紧绳。



4 这样“螺纹结”就完成了。剪掉剩余的绳头。

本书的说明

本书中使用的符号如下：

脑力 灵活性

简单的翻花绳能够锻炼大脑的“灵活性”，复杂的翻花绳能够锻炼大脑的“高度灵活性”。

绳 普通

关于使用绳的长度。
大体上分为三种：短（约100cm）/普通/长（约160cm）。

人数 一个人

翻花绳所需的最少人数。

● ○ ● ○ 挑绳。

▲ △ ▲ △ 取下的绳。

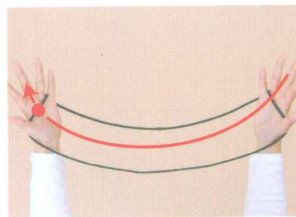
◆ ◇ ◆ ◇ 作为记号的绳和空间。

× × 取下挂在那个指头上的绳。

→ → 手指、手和绳的活动方向。

基本步骤

“基本步骤”经常会被使用，所以请务必记牢。



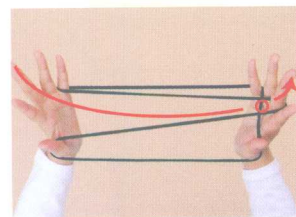
1

把绳分别挂在左手和右手的拇指和小指上，然后用右手的中指的指背挑●的部分。



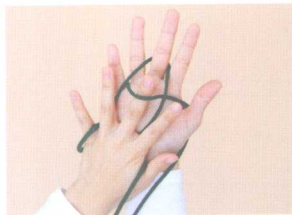
2

挑的过程。



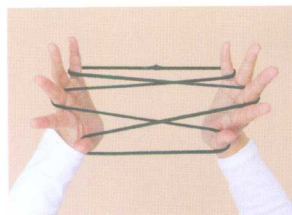
3

然后用左手的中指的指背挑○的部分。



4

挑的过程。



5

“基本步骤”就完成了。

“按照顺序挑”

在本书中，按照右手、左手的顺序挑绳就叫做“按照顺序挑”。因为顺序不同，缠绕的方法也不同，所以要加以注意。

简单的翻花绳

脑力 灵活性

绳 普通

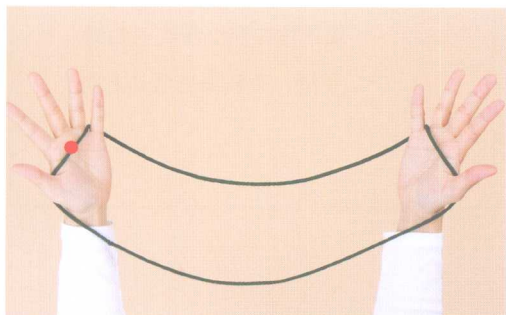
人数 一个人

雪橇

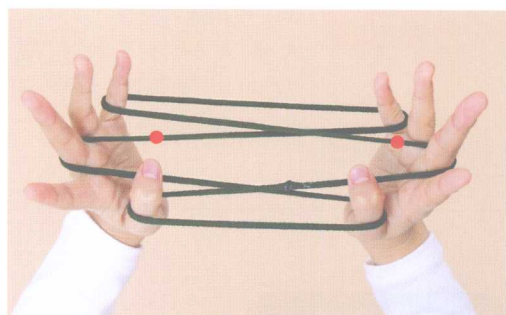
从“基本步骤”开始，短时间就能完成。



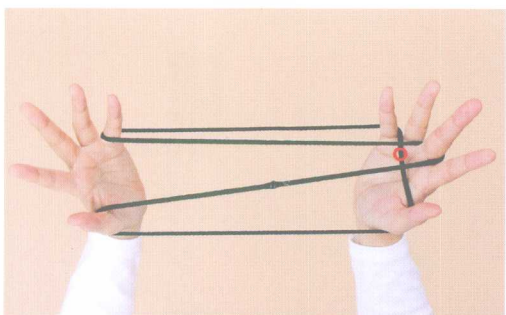
锻炼脑力的翻绳游戏



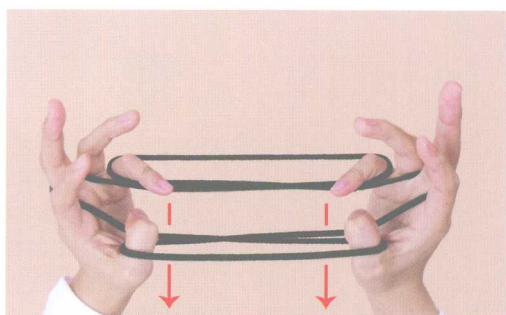
1 在拇指和小指上挂绳，用右手的中指的指背挑●的部分。



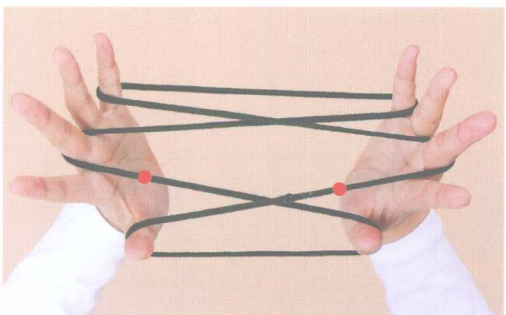
4 用小指的指腹压住●绳。



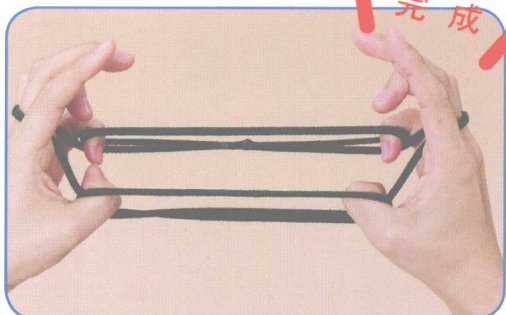
2 然后用左手的中指的指背挑○的部分。



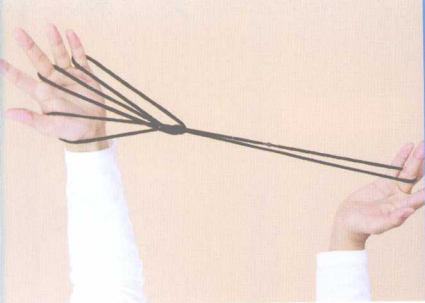
5 然后把拇指和小指压下去。



3 这就完成了P5中的“基本步骤”。用拇指的指腹压住●绳。



6 这样“雪橇”就完成了。



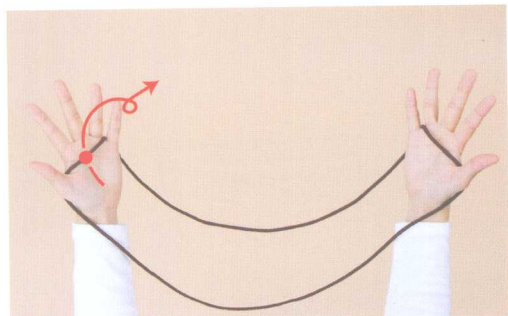
脑力 灵活性

绳 普通

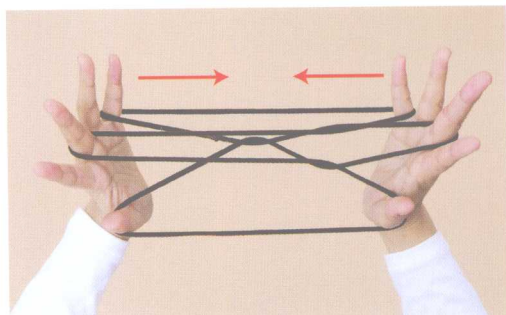
人数 一个人

魔法扫帚

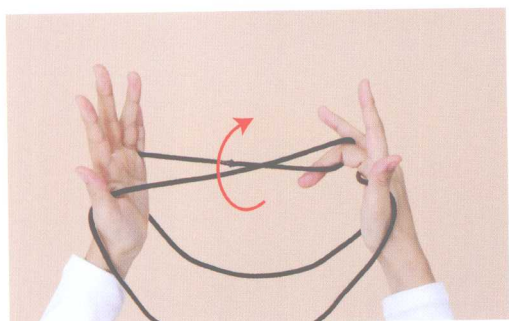
简直就像变魔术似的魔法扫帚。



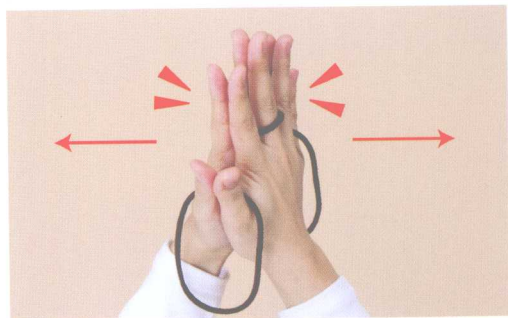
1 在拇指和小指上挂绳，用右手的中指挑●部分，然后向另一边扭转一下。



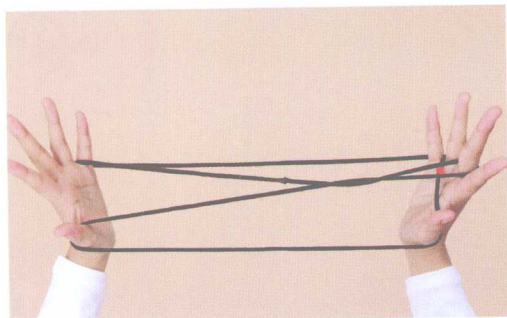
4 两手“嘭”地合上掌。



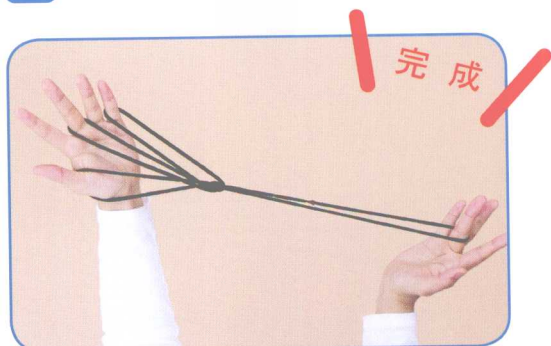
2 扭转的过程。



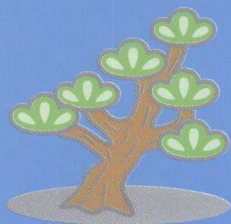
5 把右手的拇指和小指迅速地抽出来，然后分开两手。



3 用左手的中指的指背挑●部分。



6 “魔法扫帚”就完成了。



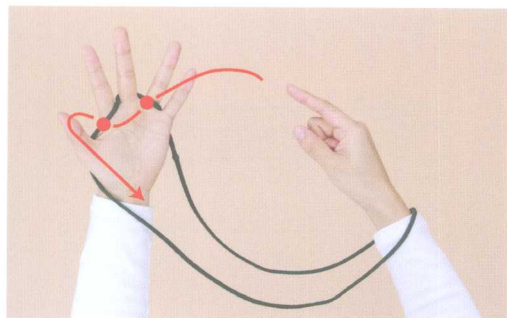
脑力 灵活性

绳 普通

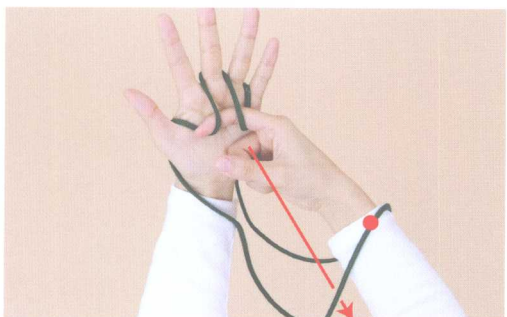
人数 一个人

松叶

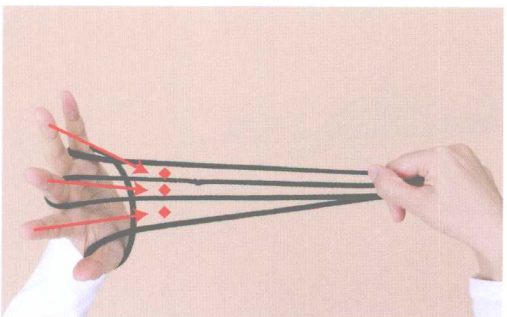
左手上呈现一个漂亮的松叶。



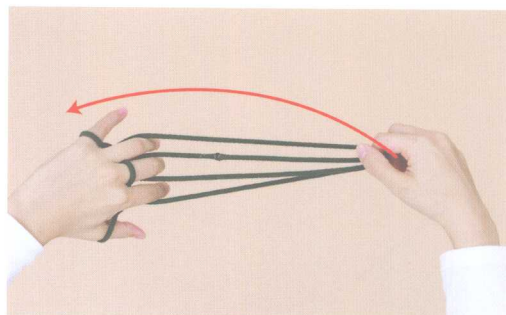
- 1 将绳挂在左手的拇指、中指、小指和右手腕上，用右手的食指挑●部分，并向下拉。



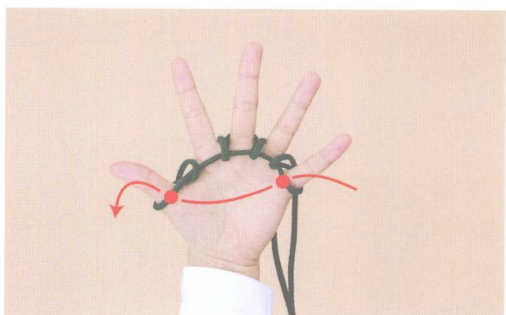
- 2 拉的过程。●部分自然地移到左手掌上。



- 3 将左手的食指、中指的指背和无名指放到◆中。



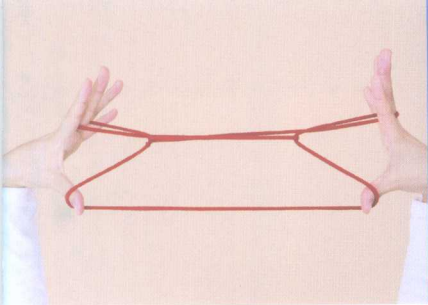
- 4 如图所示举起右手，左手的每个指缝里都有一根绳。



- 5 用右手的食指挑●部分，然后向下拉。



- 6 “松叶”就完成了。也可以叫做“降落伞”。



脑力 灵活性

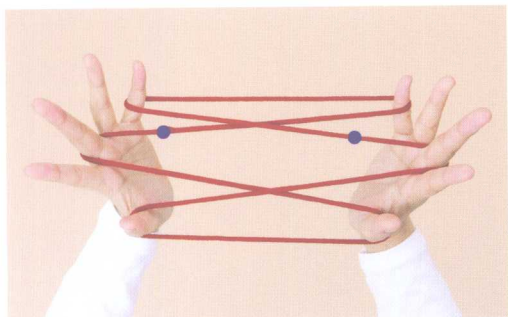
绳 普通

人数 一个人

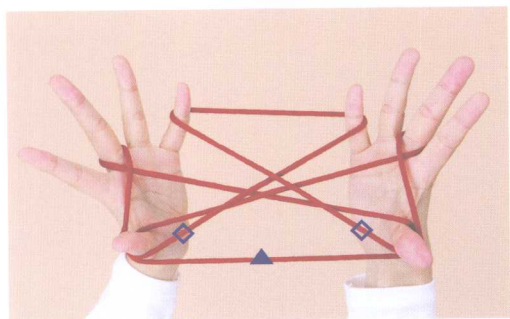
皇帝的轿子

也称做“房顶”或“天守阁”等。

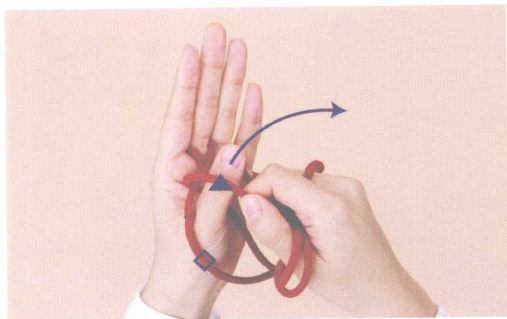
● 松叶 · 皇帝的轿子 ●



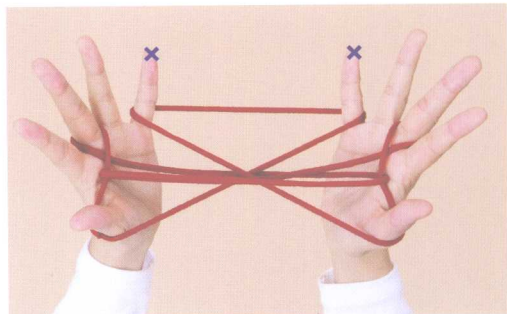
1 先做P5的“基本步骤”，然后用拇指的指背挑●部分。



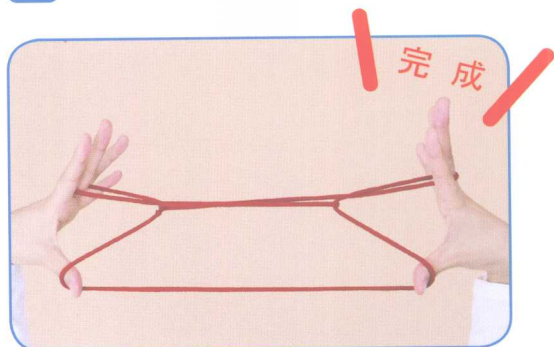
2 借助另一只手，把拇指只从▲绳中抽出来，注意不要取下◇绳。



3 用右手帮助左手的拇指从▲绳中抽出来的过程。右手的拇指也按照同样的方法抽出。



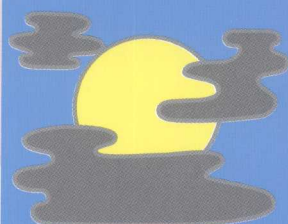
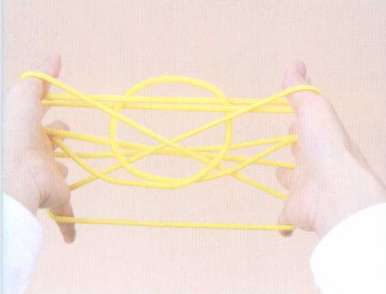
4 抽出小指。



5 “皇帝的轿子”就完成了。

变身 · 皇帝的轿子

“皇帝的轿子”，可以变化为P62的“箭”，P65的“碗”等，非常有趣。同时，在P22的专题《国外的翻花绳游戏》中，介绍了不同的花绳翻法，您也来挑战一下吧！



脑力 灵活性

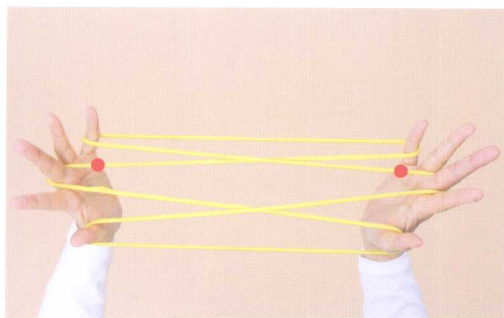
绳 普通

人数 一个人

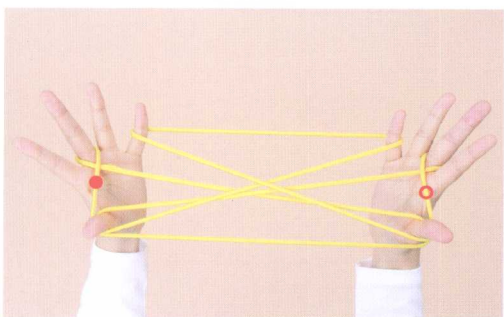
云遮月

别有一番情趣的月和云简直就是一幅画。

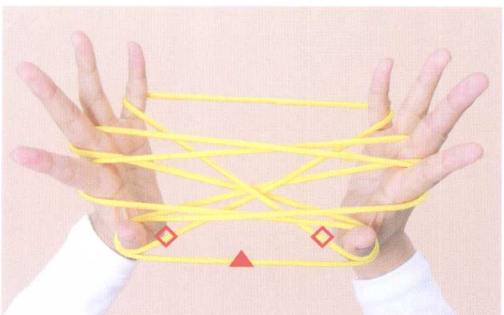
锻炼脑力的翻绳游戏



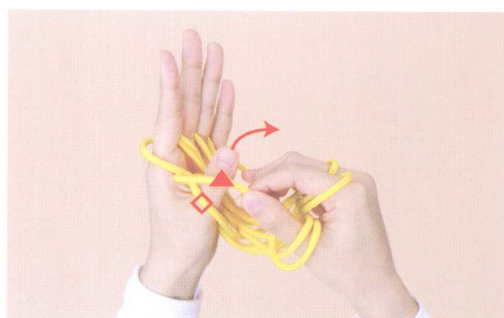
1 先做P5的“基本步骤”，然后用拇指的指背挑●部分。



2 先用右手的食指挑●部分，再用左手的食指挑○部分。



3 借助另一只手，把拇指只从▲绳中抽出来，注意不要使◇绳脱落。

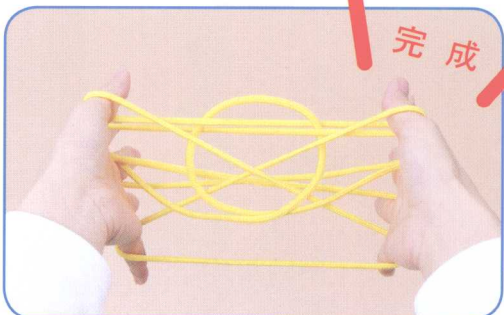


4 右手帮助左手的拇指从▲绳中抽出来的过程。右手的拇指也按照同样的方法抽出来。

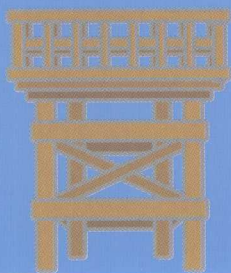
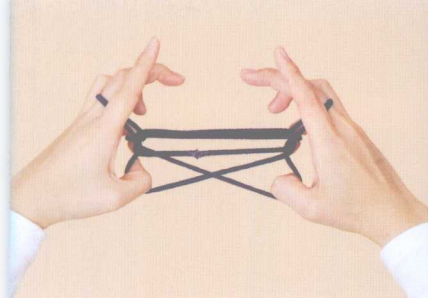
这里是关键！



5 把指尖转向前方，慢慢地分开左右手。



6 在形成一个漂亮的圆形时停止，“云遮月”就完成了。



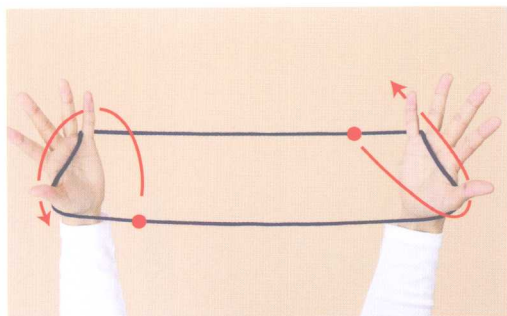
脑力 灵活性

绳 普通

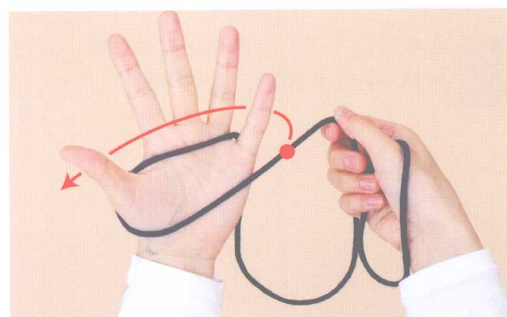
人数 一个人

箭楼

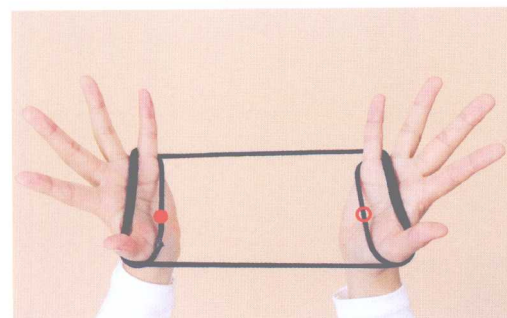
往下压住绳，看起来像柱子一样，立体感很强的花绳。



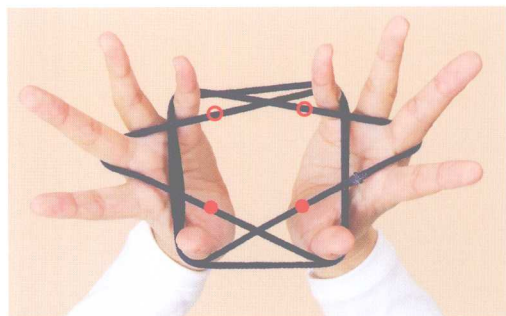
1 把绳挂在拇指和小指上，各借助另一只手将●部分朝着箭头的方向绕转，形成双层。



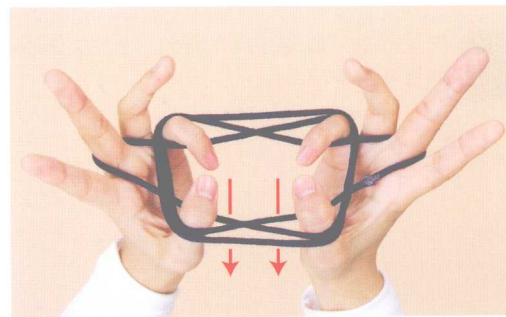
2 右手把绳缠绕在左手上的过程。左手也按照同样的方法把绳缠绕在右手手上。



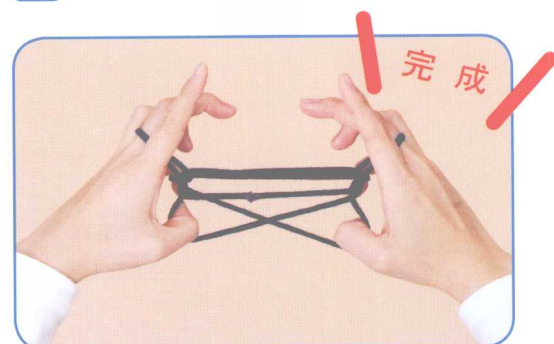
3 先用右手的中指挑●部分，再用左手的中指挑○部分。



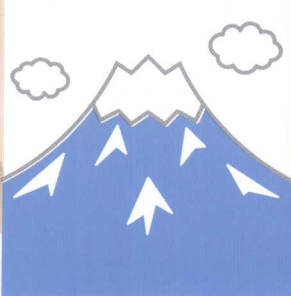
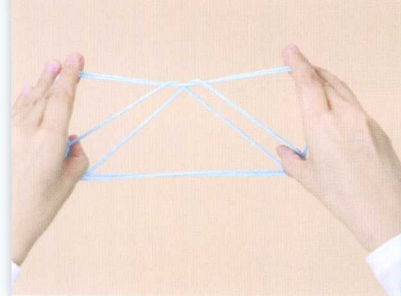
4 用拇指的指腹压住●部分，用小指的指腹压住○部分。



5 拇指和小指一起向下压。



6 “箭楼”就完成了。



脑力 灵活性

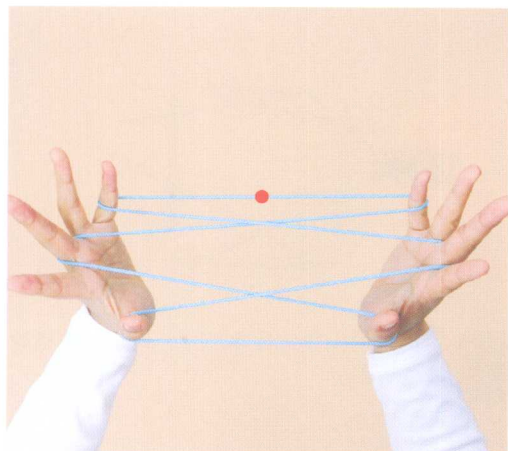
绳 长

人数 一个人

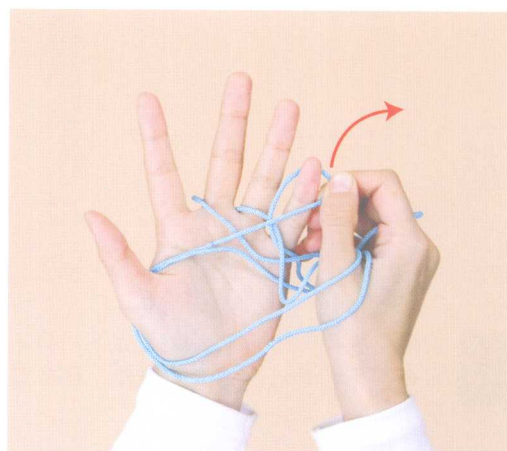
画框里的富士山

富士山完全被收在画框里。

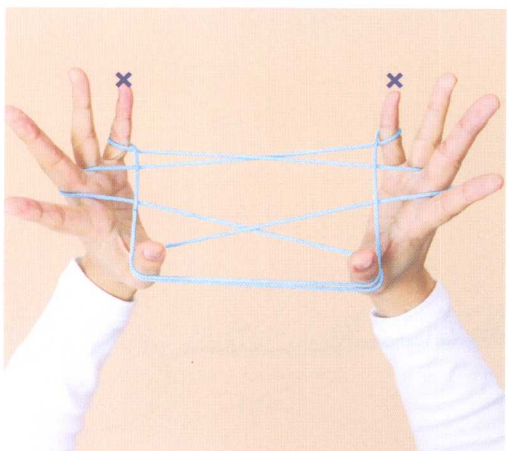
锻炼脑力的翻绳游戏



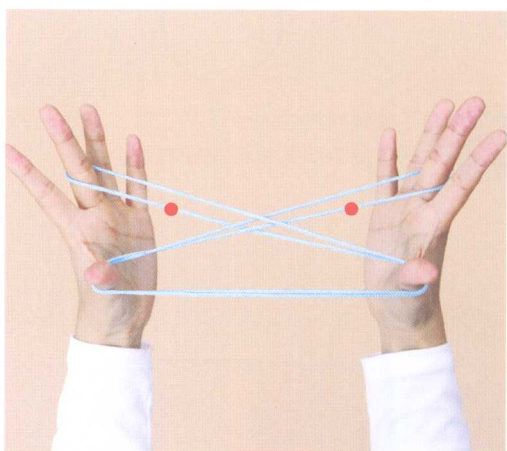
1 先从P5的“基本步骤”开始，然后用拇指的指背挑●部分。



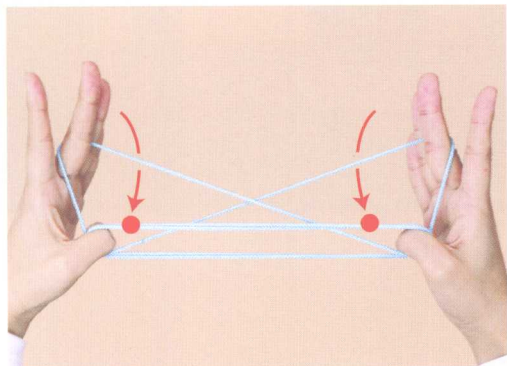
3 右手帮助左手的小指抽出来的过程。反过来抽出右手小指的方法也相同。



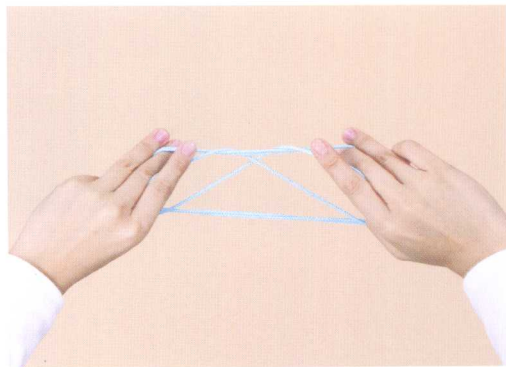
2 借助另一只手把小指抽出来。



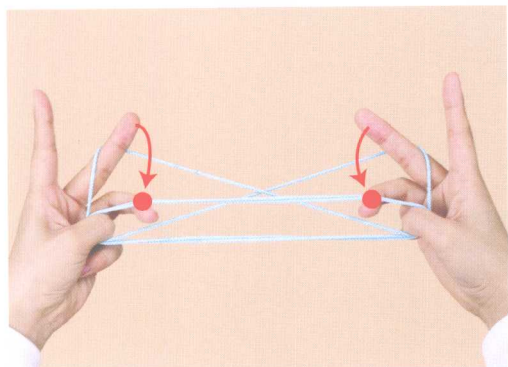
4 用拇指的指腹向下压住●部分。



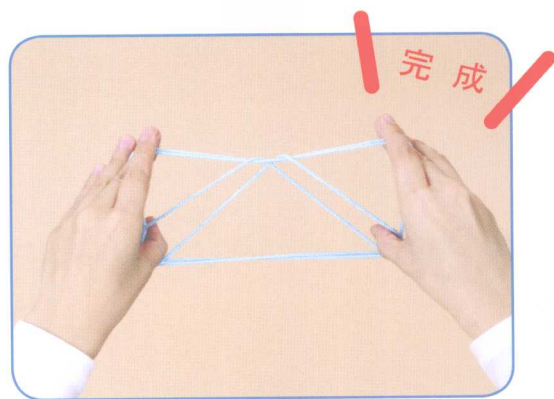
5 把无名指插到●绳下边。



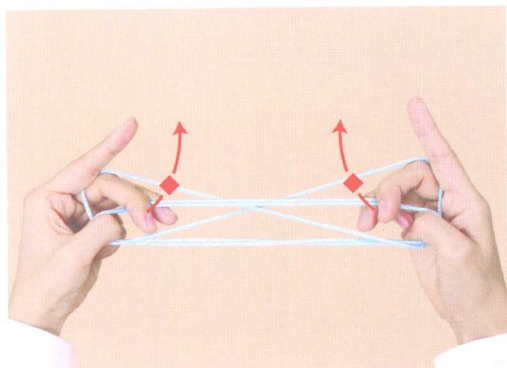
8 推出的过程中，中指上挂着的绳自然脱落。



6 用中指和无名指夹住●绳处。



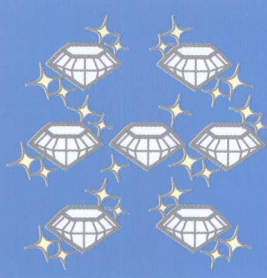
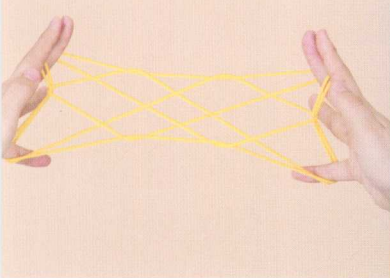
9 指尖转向前方，“画框里的富士山”就完成了。



7 把中指和无名指夹住的绳向◆绳的前方推出。

翻花绳的富士山图案

在日本有很多翻花绳游戏，但是最受欢迎的就是“富士山”。在P51和P64也介绍了其他的翻“富士山”的方法，请您翻翻看，比较一下有什么不同吧！



脑力 灵活性

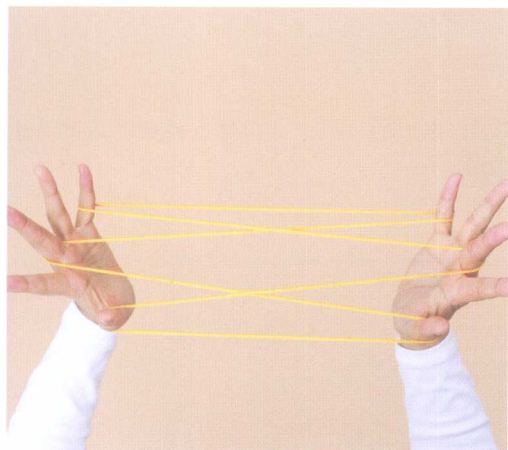
绳 长

人数 一个人

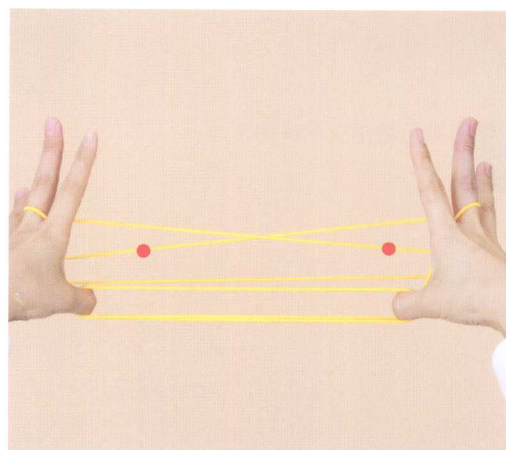
七颗钻石

有时也称做“篱笆”或“垣墙”等。

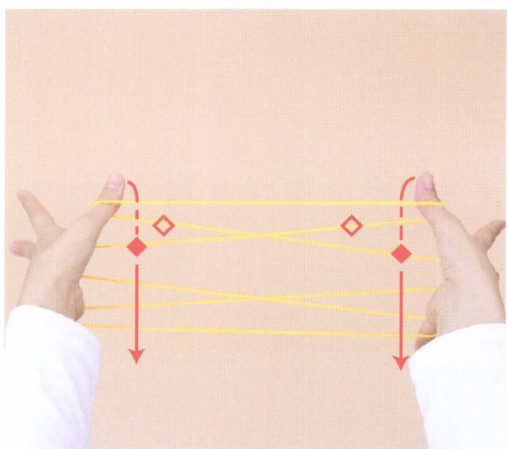
锻炼脑力的翻绳游戏



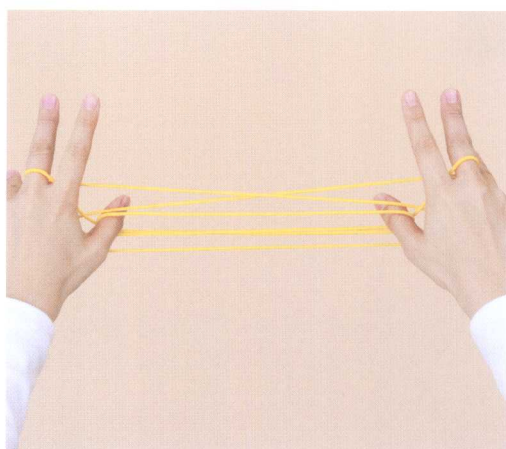
1 先从P5的“基本步骤”开始。将指尖转向前方。



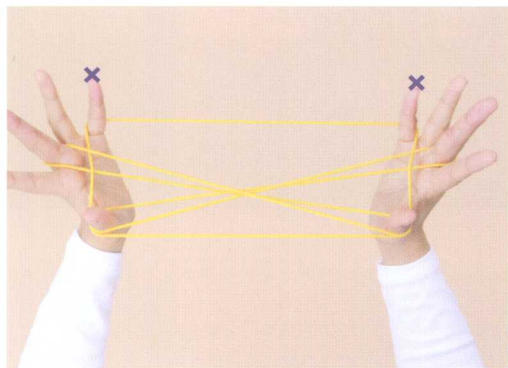
3 往下压时，用拇指的指背挑小指附近的●绳。



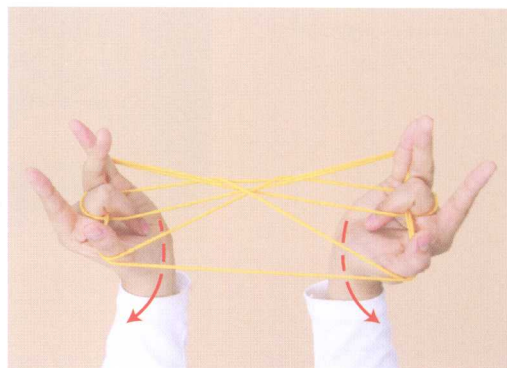
2 用拇指向下压中指前面的◆绳，◇绳自然就被压低了。



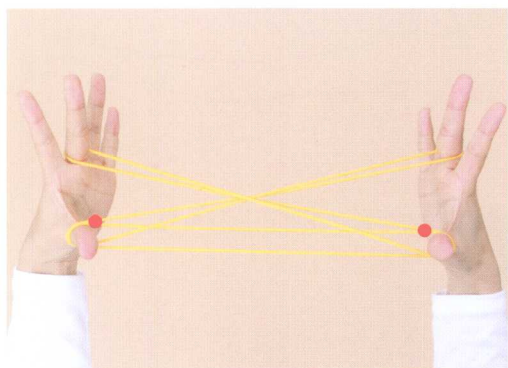
4 挑的过程。



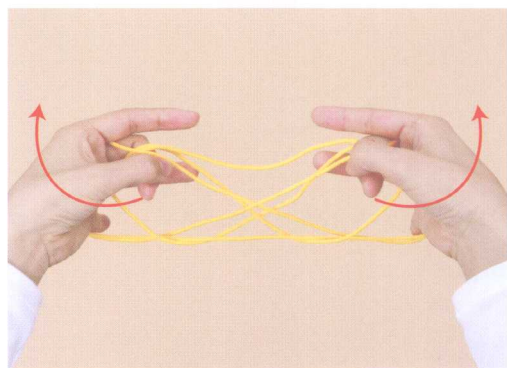
5 抽出小指。



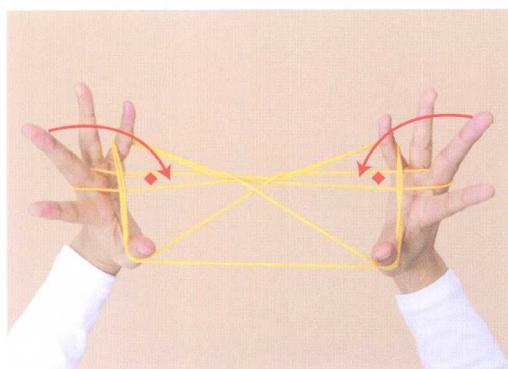
8 抽出拇指的同时将手腕和中指向自己这边转动。



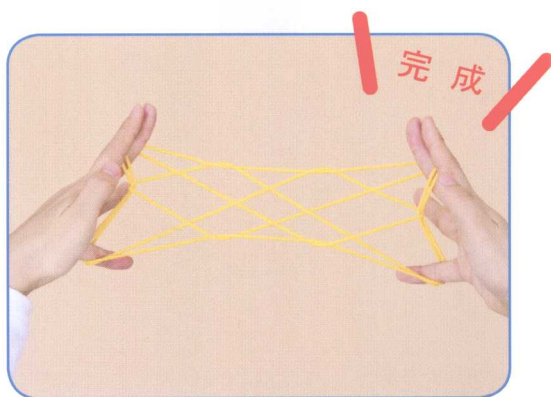
6 用小指的指背挑2根●绳。



9 转动的过程。



7 将中指放入◆内。



10 “七颗钻石”就完成了。