

MarkingThink *numbers*

18	20	7	15	23	24
26	27	21	14	35	25
30	33	2	5	12	10
11	9	32	29	22	28
8	1	16	4	36	34
3	19	13	31	6	17

arnwark

目次

本書について	2
ツールについて	3
使い方	5
使用例	6
台紙 6 × 6	8
台紙 8 × 8	12
台紙 10 × 10	16

本書について

1. 概要

本書はビューフ上で使用できる思考支援ツールです。
ツールの使用方法と台紙を記載しています。

2. ファイル

まず、ファイルをダウンロードしてください。そして、手書き機能のあるビューフで使用してください。

3. 台紙

ランダムな数字が記入された 6×6 、 8×8 、 10×10 の台紙をズーム表示して使用してください。

ツールについて

1. MarkingThink

浮かんだ考えを言葉の代わりに記号でしるす記憶補助の手法です。

言葉を記述する手間や曖昧なイメージを言語化する労力を省略できるメリットがあります。

2. numbers

ランダムに並べた数字を1から順に見つけながら考えるツールです。

この方法によって脳が活性化され、思考が促進されるのではないかと考えています。

3. 標準番号

重要な事柄が平均的に出やすい最初の番号です。

自分の標準番号を見つけることで、最小限その数まで考えてみるという目標を持つことができます。

標準番号はこのツールを何度か使用して見つけてください。

4. 重要

重要な事柄にそれを示すマークをつけます。

それは、少量の記憶のみで思考のつながりを維持するためです。

5. 未知・確実

未知や確実な事柄を通常のマークと変えて識別することで思考にメリハリをつけます。

使い方

1. 基本のマーク

考えが浮かぶ毎に1から順に数字の上に／のマークを付けていきます。

2. 標準番号のマーク

思考を開始する時に標準番号に下線を付けます。思考が標準番号の位置までくれば、次に目標とする番号に下線を付けます。

標準番号の前後の番号に重要が出れば下線の横に縦線を入れてください。前なら左、後なら右です。そして標準番号を見直すための目安としてください。

3. 重要のマーク

重要な事柄は数字を○で囲みます。より重要な事柄は太線の○で囲みます。

4. 未知・確実のマーク

数字の上に未知の事柄は－、確実な事柄は＋のマークを付けます。

使用例

27	28	20	<u>3</u>	26	35
31	6	8	29	13	32
4	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	12
2	11	33	5	24	34

1. 標準番号をマーク

27	28	20	<u>3</u>	26	35
31	6	8	29	13	32
4	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	12
2	11	33	5	24	34

2. 考えが浮かべば 1 をマーク

27	28	20	<u>3</u>	26	35
31	6	8	29	13	32
4	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	12
2	11	33	5	24	34

3. 次に 2 をマーク

27	28	20	3	26	35
31	6	8	29	13	32
4	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	<u>12</u>
2	11	33	5	24	34

4. 標準番号なら次の標準番号

27	28	20	<u>2</u>	26	35
31	6	8	29	13	32
④	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	<u>12</u>
2	11	33	5	24	34

5. 重要なら○で囲む

27	28	20	<u>2</u>	26	35
31	6	8	29	13	32
④	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	<u>12</u>
2	11	33	5	24	34

6. 標準番号隣なら縦線

27	28	20	<u>2</u>	26	35
31	6	8	29	13	32
④	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	<u>12</u>
2	11	33	5	24	34

7. 未知なら－

27	28	20	<u>2</u>	26	35
31	+	8	29	13	32
④	1	14	25	15	9
36	7	21	10	16	18
22	19	23	17	30	<u>12</u>
2	11	33	5	24	34

8. 確実なら＋

台紙 6 × 6 - 1/4

23	32	19	16	11	36
12	25	10	24	31	18
26	8	27	20	30	29
34	5	3	22	21	4
7	33	35	17	13	2
28	9	15	14	1	6

8	32	14	33	15	30
31	27	34	24	21	3
16	22	25	5	35	12
28	9	10	36	19	7
18	23	26	11	2	1
20	29	17	6	13	4

14	4	9	16	28	7
24	21	30	17	26	35
3	27	11	32	1	5
18	22	25	33	2	23
8	13	31	15	6	12
20	36	34	19	10	29

26	31	17	21	34	9
2	19	22	11	6	23
28	24	14	8	33	32
1	29	10	25	18	20
35	7	15	5	4	36
12	30	16	3	13	27

台紙 6×6 - 2/4

3	29	8	31	1	33
25	30	28	12	4	11
22	5	27	26	10	19
14	9	24	18	35	23
16	6	21	34	2	15
20	13	17	7	36	32

5	33	1	15	32	26
35	7	4	29	24	14
18	31	17	27	23	11
19	20	8	12	22	6
3	9	2	21	25	36
10	16	13	30	28	34

9	24	7	23	27	22
12	5	35	21	17	10
2	4	26	25	34	8
6	13	14	16	19	18
3	29	1	32	28	33
15	11	31	36	30	20

31	32	11	6	27	3
16	9	29	34	17	4
22	8	30	10	1	35
20	2	21	26	18	23
7	15	5	24	25	33
36	14	12	28	13	19

台紙 6 × 6 - 3/4

5	29	25	14	17	22
3	7	36	32	19	1
2	9	4	34	20	6
8	13	15	10	18	35
30	31	21	11	33	24
27	23	28	12	16	26

23	21	30	24	4	33
12	13	22	27	16	26
32	28	20	6	11	35
34	7	25	1	31	36
19	17	15	18	14	10
29	5	2	3	8	9

5	34	36	4	13	1
15	21	2	9	6	35
8	22	28	12	17	16
18	3	10	20	24	33
11	27	19	32	29	30
31	14	25	7	26	23

2	17	29	12	26	36
10	5	21	6	27	28
9	1	22	7	34	25
32	23	13	16	15	4
20	11	3	35	30	33
18	31	8	24	14	19

台紙 6 × 6 - 4/4

1	29	8	18	4	28
24	30	15	11	9	31
25	12	33	5	27	21
7	10	19	17	14	36
6	16	32	3	2	35
20	23	26	34	13	22

32	24	28	29	22	36
25	21	10	9	8	16
4	26	30	18	31	15
33	17	12	2	11	13
6	14	3	1	35	19
20	34	27	23	7	5

36	5	19	27	22	17
23	18	2	35	30	28
11	6	15	21	20	4
25	8	24	9	16	1
29	12	14	3	31	7
33	13	34	26	10	32

19	32	11	18	22	30
14	17	21	3	31	33
4	6	25	12	15	20
35	36	7	2	27	10
26	16	1	28	24	8
9	5	13	29	23	34

台紙 8 × 8 - 1/4

18	51	61	33	21	11	13	32
12	54	8	60	14	2	34	58
6	49	48	9	50	46	10	28
27	5	64	56	45	22	62	37
31	26	35	19	25	29	57	53
43	16	30	52	41	40	4	36
59	15	47	23	44	38	1	3
42	24	55	17	20	7	39	63

45	31	57	38	48	60	52	33
26	44	40	24	56	29	16	49
37	7	12	14	23	39	58	55
64	32	50	28	6	8	9	59
15	20	27	62	18	41	2	47
17	46	1	63	61	13	30	53
51	11	5	35	19	36	34	42
3	54	10	4	21	22	25	43

1	27	38	18	40	45	55	50
16	3	43	42	63	64	26	12
30	60	54	36	59	5	9	61
29	58	57	17	41	32	25	7
14	34	44	6	62	2	23	10
37	20	52	35	39	24	49	19
21	48	33	8	15	51	47	28
4	53	13	22	56	31	11	46

28	45	10	43	52	1	6	20
63	5	51	61	26	64	60	9
35	19	32	23	56	8	41	40
29	25	13	62	37	38	24	58
53	15	46	48	17	57	55	42
12	4	59	50	18	27	33	7
3	31	54	2	22	36	34	47
14	11	30	49	44	21	39	16

台紙 8 × 8 - 2/4

59	55	60	4	2	21	28	52
40	45	32	9	34	33	7	15
3	20	51	56	53	49	35	24
18	8	36	17	43	58	5	47
63	42	25	46	30	54	31	1
27	50	37	23	29	26	44	39
57	64	48	38	19	11	22	6
10	13	14	41	61	12	16	62

19	11	27	51	25	32	26	12
21	41	1	30	7	63	23	60
59	58	8	2	31	44	17	52
13	16	39	38	55	42	53	45
24	5	46	47	3	36	43	37
33	9	61	10	56	50	64	14
28	54	57	35	40	18	20	15
6	62	4	49	29	34	48	22

39	54	46	3	27	11	29	16
4	21	59	38	52	28	55	45
42	35	13	2	26	64	25	7
62	63	32	48	10	30	8	56
58	17	41	18	34	49	57	31
53	37	14	50	61	24	43	20
5	15	40	12	19	44	23	9
36	60	33	1	22	51	6	47

55	44	63	34	1	22	59	13
39	12	9	51	36	54	8	46
37	23	47	18	28	62	16	57
30	4	64	19	56	17	7	38
45	29	27	35	50	52	25	32
15	6	41	21	31	43	14	5
24	61	26	53	40	49	20	11
2	10	58	60	3	33	48	42

台紙 8 × 8 - 3/4

52	34	20	31	49	32	59	30
26	44	2	56	58	23	4	14
16	41	27	17	38	42	15	40
61	43	28	6	53	64	5	48
46	36	37	35	25	3	22	11
55	19	10	21	60	12	62	18
9	57	7	63	39	50	24	51
29	13	54	45	8	1	33	47

33	49	7	2	61	14	48	19
39	64	57	20	34	18	42	41
47	50	56	46	54	25	12	4
17	31	28	51	30	1	6	21
11	35	9	36	26	38	8	3
60	23	45	24	52	29	13	15
32	55	5	63	62	10	27	43
16	37	53	59	22	58	40	44

52	15	18	6	21	29	40	36
38	34	47	50	48	25	42	26
46	35	2	61	33	20	43	4
10	23	24	53	11	62	63	64
30	39	1	37	5	31	32	7
14	44	54	17	9	55	19	16
28	41	49	13	56	12	8	59
3	57	22	58	51	60	27	45

56	13	7	25	23	29	24	12
39	57	26	37	44	52	15	53
48	17	34	64	14	60	43	28
1	63	30	18	61	59	21	51
33	20	62	49	36	54	50	40
6	58	47	3	8	45	55	19
11	46	9	27	10	22	16	32
5	4	31	38	41	42	2	35

台紙 8 × 8 - 4/4

37	63	3	47	11	19	52	36
31	39	28	23	61	32	48	45
26	33	38	58	21	24	18	64
34	55	10	53	41	20	62	25
60	46	9	16	30	40	14	15
51	6	54	59	4	35	29	13
56	43	8	2	49	22	7	57
12	17	44	1	50	5	27	42

21	44	2	24	54	37	47	15
58	6	10	39	27	9	20	4
35	13	3	22	53	42	29	19
11	50	36	51	56	32	1	48
59	12	45	16	55	40	64	38
63	5	23	57	49	30	25	46
28	62	7	14	31	26	61	43
41	60	33	17	8	34	52	18

10	25	1	22	63	64	54	57
55	12	26	56	8	60	46	58
9	24	19	30	23	36	49	52
27	51	15	37	6	17	48	29
18	13	43	11	61	50	34	45
38	62	4	40	7	3	41	59
53	33	44	16	21	14	2	47
31	28	32	42	5	20	35	39

5	15	43	54	7	62	39	17
3	60	48	34	13	26	19	57
16	55	12	8	6	2	4	37
22	61	35	31	41	49	63	28
23	64	30	21	32	33	46	59
27	56	25	52	29	14	45	10
40	36	11	47	50	53	24	51
58	18	9	42	38	44	1	20

台紙 1 0 × 1 0 - 1/8

14	66	78	75	27	55	49	19	10	22
31	82	3	84	90	98	9	47	24	34
40	80	58	86	59	36	30	60	25	8
56	68	17	51	6	95	61	91	83	42
37	48	18	99	69	52	43	32	21	53
94	87	50	79	11	41	46	72	45	65
77	85	38	67	81	1	96	15	89	29
20	74	35	16	28	92	7	57	44	70
12	39	2	5	97	26	54	76	88	93
33	13	73	23	71	62	100	64	4	63

6	38	9	96	29	87	43	54	74	50
79	81	5	56	88	80	8	42	85	62
46	97	13	40	75	12	91	55	35	36
39	72	71	68	52	48	20	34	58	45
53	93	14	86	59	31	89	44	25	33
11	1	66	41	64	84	21	94	24	15
51	60	37	65	27	7	28	18	76	77
73	83	69	23	63	4	67	49	100	90
10	22	98	19	47	32	61	70	2	99
26	82	78	30	95	92	17	57	3	16

台紙 1 0 × 1 0 - 2/8

65	88	10	11	35	46	32	61	28	31
17	67	78	80	64	20	99	72	86	71
76	73	93	16	62	22	36	52	91	56
37	77	49	90	41	87	47	48	51	82
9	66	57	27	7	60	96	14	25	44
100	18	13	50	23	83	34	21	19	79
8	5	75	59	97	69	24	92	29	58
68	12	81	98	33	63	89	95	94	74
84	3	30	55	70	26	1	39	42	2
43	54	53	6	85	40	45	15	4	38

89	74	26	85	13	25	38	75	99	30
43	80	90	72	22	37	65	86	15	5
46	56	51	40	70	57	61	54	96	87
7	68	44	64	11	28	81	31	33	47
14	1	48	88	52	76	6	45	53	12
94	3	2	21	32	63	93	97	10	49
39	83	16	50	73	19	100	34	36	82
58	77	84	24	98	29	66	9	23	95
35	55	59	27	91	18	69	71	17	79
42	8	41	92	4	20	78	67	62	60

台紙 1 0 × 1 0 - 3/8

67	37	75	90	59	66	3	88	83	19
33	92	22	42	9	53	26	28	76	82
31	69	18	64	86	72	54	96	93	16
51	65	6	79	34	56	15	49	20	13
57	48	89	85	71	78	45	29	10	1
2	62	80	74	7	84	95	38	77	68
24	61	39	94	12	46	50	97	99	8
5	41	44	47	43	63	100	91	87	32
4	60	14	25	55	58	52	40	11	30
21	73	81	27	98	17	35	36	70	23

38	10	31	26	66	45	11	53	21	12
9	94	88	2	19	7	97	15	27	54
52	50	42	39	14	37	79	23	8	34
75	20	43	87	13	73	96	74	82	85
78	4	59	65	90	93	64	62	56	16
51	48	60	36	6	29	55	91	67	41
100	30	61	46	32	5	68	80	81	49
35	47	25	77	98	84	92	33	40	71
83	69	24	58	70	28	3	63	95	99
72	89	1	22	17	76	18	44	57	86

台紙 1 0 × 1 0 - 4/8

45	49	44	86	79	89	39	50	63	51
76	23	56	48	95	61	15	4	73	77
5	18	59	24	31	81	13	16	30	92
11	42	21	41	26	27	82	99	65	57
25	6	68	37	88	35	7	97	74	12
52	36	33	60	96	10	47	8	85	40
55	1	28	87	67	94	53	84	75	14
20	80	70	34	9	17	22	43	72	38
46	2	91	19	32	66	71	100	58	62
98	78	69	54	90	93	64	3	83	29

74	41	14	76	69	44	12	96	3	82
23	53	6	13	11	49	20	91	5	57
56	64	72	38	43	63	7	62	25	66
94	39	8	1	85	87	22	33	29	51
71	61	99	92	48	78	4	2	42	84
93	100	54	79	50	68	15	9	70	26
32	18	88	89	55	67	73	31	52	36
65	30	40	37	86	80	83	24	10	34
81	97	98	17	19	35	60	90	28	46
59	75	27	77	45	21	58	95	16	47

台紙 1 0 × 1 0 - 5/8

42	48	43	99	76	72	37	4	35	57
20	93	53	18	55	52	28	54	24	16
62	89	11	7	65	21	67	59	12	33
10	94	17	15	84	2	79	60	3	87
36	64	78	91	32	29	9	56	81	75
25	39	34	51	90	66	47	83	100	92
49	31	80	63	82	68	6	96	14	5
19	61	71	44	27	86	88	13	73	22
8	98	41	1	58	50	40	23	95	26
30	85	97	45	38	74	77	69	70	46

21	53	41	35	31	87	92	66	6	11
45	93	72	25	60	62	61	75	5	80
52	38	73	84	4	70	56	65	82	64
10	63	16	57	98	51	76	43	37	36
91	88	2	71	14	68	59	24	49	90
42	13	83	86	26	85	69	77	95	39
18	54	50	29	81	40	58	34	74	48
19	15	47	9	79	100	67	17	33	30
20	99	78	3	89	44	96	12	32	28
27	55	46	94	23	1	22	7	97	8

台紙 1 0 × 1 0 - 6/8

16	56	4	88	63	3	21	34	14	1
79	10	95	67	30	64	46	92	90	45
41	93	85	68	55	11	77	7	65	37
52	18	74	2	29	33	81	72	73	61
66	78	69	70	58	12	71	96	47	28
24	89	35	42	62	20	100	25	76	5
38	31	83	99	94	9	86	87	53	43
54	44	40	51	48	23	50	32	57	80
84	82	27	75	39	17	60	97	91	26
22	98	6	36	15	8	49	59	19	13

75	14	45	46	35	8	44	97	36	16
95	77	87	90	23	68	59	10	53	67
27	19	98	31	6	84	54	66	83	30
51	73	2	18	1	29	37	89	61	39
81	13	42	21	43	69	17	26	60	100
25	33	96	15	56	85	9	92	47	99
55	32	79	76	28	4	7	72	71	38
64	58	74	65	24	82	57	91	78	93
62	50	3	48	63	5	12	22	80	34
40	70	52	88	20	41	86	11	49	94

台紙 1 0 × 1 0 - 7/8

56	93	51	98	67	16	8	95	97	19
43	60	66	82	79	76	27	11	62	23
21	54	74	13	81	91	80	31	59	1
83	73	94	100	20	88	87	85	38	96
72	7	89	39	42	6	57	9	37	40
75	65	15	28	68	3	47	64	33	4
84	58	36	90	78	52	5	70	30	22
71	46	29	32	77	45	61	18	41	55
48	17	10	25	14	69	49	63	50	86
35	26	24	44	92	34	12	53	99	2

28	70	80	88	100	67	23	64	46	63
76	72	17	42	60	55	50	98	79	96
73	66	18	40	75	16	6	21	30	44
25	74	71	27	93	36	99	19	37	85
53	48	58	14	68	77	78	31	57	7
65	62	29	84	3	33	15	13	45	69
41	22	83	95	9	92	89	54	38	61
91	49	12	87	90	34	47	10	86	2
35	51	43	24	56	94	26	59	97	5
32	8	82	52	81	1	39	20	11	4

台紙 1 0 × 1 0 - 8/8

11	38	49	23	24	53	50	2	79	45
37	62	10	92	59	4	60	6	86	72
87	89	83	75	32	61	67	44	36	27
16	96	81	3	100	19	64	90	55	65
41	82	76	34	29	54	31	5	63	77
98	9	15	46	97	78	66	84	93	73
56	88	52	1	71	91	99	70	94	25
14	39	57	51	33	68	7	28	58	13
40	95	17	18	12	22	48	21	74	85
26	20	30	47	8	80	35	43	69	42

7	32	40	87	77	15	28	80	63	11
50	19	56	23	13	39	24	53	12	3
90	48	98	70	55	8	27	44	60	49
61	82	93	46	34	86	22	18	100	79
2	51	97	25	74	33	65	99	42	52
14	45	58	41	64	1	75	96	5	84
47	35	37	89	36	73	31	21	68	38
57	4	88	54	91	20	81	72	66	17
16	6	9	76	62	78	92	29	71	94
95	85	59	67	43	26	30	69	83	10

表題 Marking Think numbers
著作 arnwark
第一版 2026年1月3日

Marking Think numbers

著 者 arnwark

制 作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
