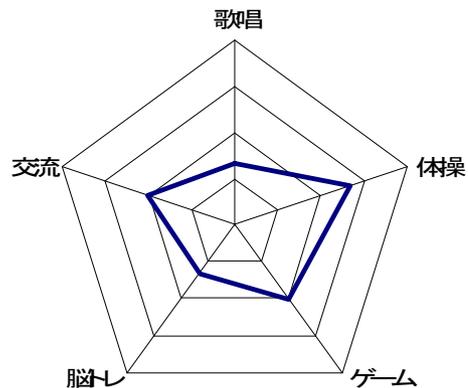


『じゃんけん王決定戦！』（OP111204）

■教室対象者

一次予防対象者	二次予防対象者	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3
---------	---------	------	------	------	------	------

■教室目的



歌唱 : 歌うことで、発声や発語を促し、心身の開放と口腔機能の向上を目的としています

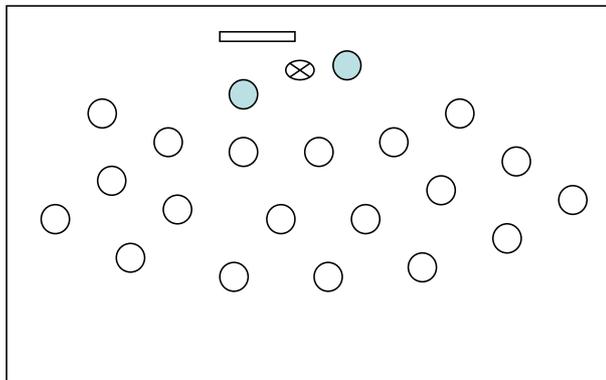
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

脳トレ : 脳神経を刺激し、脳機能の活性化を目的としています

レク・ゲーム : レクやゲームを行うことで、より楽しく、自発的に身体を動かすことを目的としています

体操 : 身体を動かすことで、運動機能の維持・向上を目的としています

■レイアウト



* 指導者とモニターがみえるような扇状

* 両手を広げても左右がぶつからない程度の間隔

■準備物

--

■人数

10～30人程度

『じゃんけん王決定戦!』(60分メニュー)

順番	アクティビティ	使用楽曲	時間	内容	使用備品	指導・アシスタントのポイント	参加者への注意点	ねらい・効果	要素
1	教室内容の説明	「便利なBGM集」 7. 運動会 2. 入退場行進曲A (8999-56)	2分	指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「じゃんけん王決定戦」 簡単に内容を説明します	体調確認、無理をしないこと	音楽で雰囲気を出します	
2	顔の体操	顔じゃんけん (8999-09)	5分	映像に合わせて顔でじゃんけんをします		顔じゃんけんのやり方を参加者に質問しながら、一緒に確認していくと盛り上がります 隣同士で行っても、盛り上がります	できる範囲で顔の筋肉をしっかり動かしましょう	アイスブレイクや口腔体操を目的にしています	体・ゲ・交
3	頭の体操	じゃんけんイリーちゃん (8999-05)	10分	後だしじゃんけんでの頭の体操		①あいこ ②勝つ ③負ける など参加者の反応によって難易度を変えます 左右両方の手を使うようにします	なるべくすぐに後出するようにしましょう	アイスブレイクと脳のトレーニングを目的にしています	体・ゲ・脳
4	ラジオ体操	「ラジオ体操第一」 (9610-02)	5分	ラジオ体操で野球拳の準備体操をします		隣の人とぶつからないように間隔を取ります	身体の調子をみながら、無理をせずに動かしていきます	ウォーミングアップを目的としています	体
5	じゃんけん対決	「野球拳」 1. スタート (8999-55)	23分	BGMに合わせて、隣の人と野球拳対決をします 5回行い、3回勝った方の勝ち		「アウト!」「セーフ!」「よよいのよい!」など大きく振りをつけると盛り上がります 時間があれば、勝ち残りじゃんけん王を決定しても盛り上がります	BGMに合わせて、掛け声も出すようにしましょう	簡単なゲームで身体の動きや発声を促します	ゲ・交
6	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「柔」 (7406-11)	10分	じゃんけんのトレーニング! 振り付け体操で身体を動かします		最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです	良い姿勢を意識しながら動き、余裕のある方は歌もしっかり歌いましょう 首を回す際はゆっくりと気をつけて行いましょう	楽しみながら身体を動かすことができます 振り付けを覚えようとする事で脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
7	合唱	「栄冠は君に輝く」 (1637-17)	5分	高校野球・甲子園の歌をみんなで歌いましょう		野球拳から連想させて野球の歌などについてコミュニケーションを取りながら進めていきます	手拍子をしながら、大きな声で歌いましょう	しっかりと口を動かすことで口腔機能の向上を目的としています	歌・交