

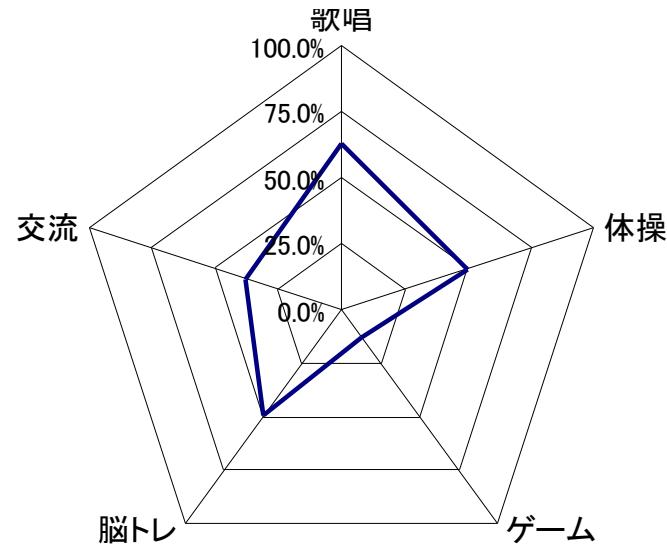
# 『夏ののりきるスタミナ体操！』（OP120603）

夏の暑さに負けない丈夫な体づくりのための、じんわりと効いてくる体操満載！聞き慣れた曲で楽しく体を動かします。

## ■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

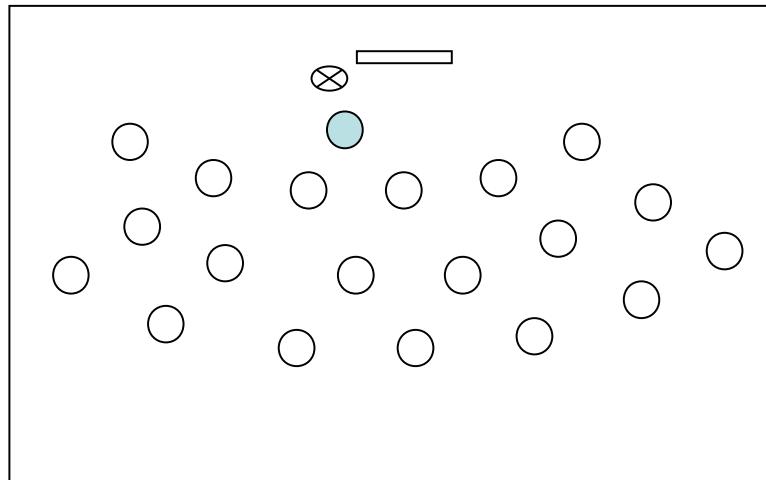
グループ交流 : 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

玄米ダンベル

## ■人数

10～30人程度

# ■ 教室内容

※『要素』:「歌」・・・歌唱 / 「体」・・・体操 / 「ゲ」・・・レクリエーション・ゲーム / 「脳」・・・脳トレ / 「交」・・・グループ交流

『夏をのりきるスタミナ体操!』(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	「夏の思い出」 (2843-04)	2分	映像を見ながら、指導者自己紹介・教室内容説明をします		教室のテーマは「夏をのりきるスタミナ体操!」 夏の思い出を引き出すようなお声がけをします 簡単に内容を説明します	体調に合わせて、無理のない範囲で行っていきましょう	テーマに沿った歌と映像で雰囲気を演出します 夏の思い出(記憶)を引き出します	交・脳
2	みんなの元気塾	「ぐるぐるアップ体操」 (7903-09)	5分	音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、今日の体の調子をみていきます		最初に動きの説明をします 参加者の状態に合わせて、テンポ調節をします	無理のない範囲から少しずつ動かしていきます	アイスブレイクを行いながら準備運動を行います	体・交
3	歌謡体操	「[ゆっくり] 三百六十五歩のマーチ」 (6515-11)	10分	足腰を鍛えて転倒予防! 歌いながら楽しく体操を行います		最初に動きの説明しましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです 参加者の状態に合わせて、テンポを調節します	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	楽しく、足腰の老化を防ぐ体操を行います 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・交
4	みんなの元気塾	「毎日続けるロコモ予防体操」 (7903-08)	10分	筋肉と骨を強くして、今年の夏をのりきろう!		床が滑らないか、椅子がしっかり安定しているか確認をします 無理をせず、自分のペースで行いましょう 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう	大きなふらつきや、痛みを感じた場合は運動を中止しましょう	音楽と映像に合わせて、足腰のトレーニングを行います	体
5	休憩・水分補給	「東京音頭」 (1798-01)	5分	夏の歌を聴きながら、休憩と水分補給をしましょう		水分補給を促します 耳の聞こえにくい人や目の見えにくい人へ配慮します	水分をしっかりと取りましょう	休憩しながら夏の雰囲気作りを目的としています	交
6	はつらつ教室	「認知症トレーニング3」 (7902-60)	5分	注意分割機能トレーニングで脳を活性化!		注意分割機能の説明をします 例)同時に複数のことができますか?日常の生活の中で意識するだけで、改善できます 例)料理をつくる時に、一度に何品か同時進行で作る 例)テレビを見ながら、メモをとる	認知症になりにくい生活習慣を身につけることで、改善されていきます	認知症についての理解を深め、認知症予防のトレーニングや意識の向上を図ります	歌・脳
7	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999-54)	15分	夏にちなんだ歌でイントロクイズを行います 例題1.「お祭りマンボ」 (2656-14) 例題2.「真っ赤な太陽」 (2656-08) 例題3.「恋のバカンス」 (1422-01)		正解者にマイクをお渡しすると盛り上がります 懐かしいと感じる曲や施設で定番の曲などを選曲します	解った方は手を上げるなどしてアピールしましょう	曲を思い出そうとすることで脳のトレーニングになります マイクを持って歌う喜びなどを感じていただきます	歌・ゲ・脳・交
8	みんなの元気塾	「にぎって元気に!ダンベル体操」 (7903-02)	8分	握って起こしてふんばって今年の夏をのりきろう!	玄米ダンベル	手の握りと手首の起こしを意識して、ゆっくり・じっくり行いましょう お腹と背中を意識して息を止めずにマイペースで行いましょう	呼吸や手首をしっかりと意識して、無理なく楽しく行いましょう	音楽に合わせて、ゆったりと全身を動かします。特に握力の強化につながります	体