

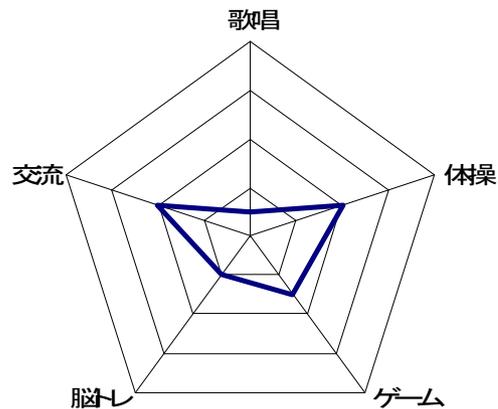
# 『はなまる \* 秋の大運動会』 (OP120904)

今日は年に1度の大運動会！入場行進から徒競争・応援合戦までアクティブに身体を動かして  
懐かしい音楽で気分も高まります。

## ■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

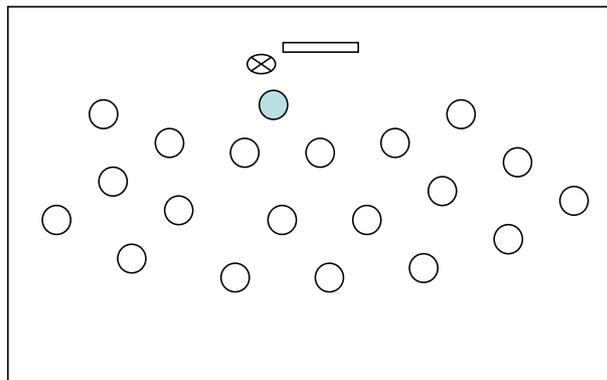
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を  
目的としています

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

・タオル ・ポンポン(ハンカチもしくはタオルで代用)

## ■人数

10~30人程度

『はなまる★秋の大運動会』(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	「紅葉」 (2066-07) 「便利なBGM集」 7. 運動会 7. 競技D(ミディアム) (8999-56)	10分	指導者自己紹介・教室内容説明をします いろいろな曲を流し「秋」「運動会」を連想していきます		教室のテーマは「はなまる★秋の大運動会」 秋の定番の曲「紅葉」を口ずさみましょう 「秋」→「運動会」のイメージを膨らませ、キーワードや種目を声に出して話します	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出します	交
2	軽体操	「便利なBGM集」 7. 運動会 2. 入退場行進曲 (8999-56)	3分	さあ！運動会の始まりです 入場行進をイメージしながら行進曲に合わせてその場で足踏みです		準備運動前なので足踏みは軽く行います	少しずつ身体を動かしましょう 痛みのある時にはお休みしましょう	心と身体の準備をします	体
3	みんなの元気塾	「タオルでにっこり体操」 (7903-04)	8分	タオルを使って準備運動曲に合わせて身体ほぐし運動を行います	タオル	無理に運動をしていないかどうか、参加者の様子に注意を払います	呼吸を止めずにリラックスして行いましょう	身体を動かして準備運動を行います	体
4	みんなの元気塾	「みんなでチャレンジ！ステップ運動 Part2」 (7903-06)	7分	最初の競技は徒競走 楽しく安全に足腰の運動をします		座る姿勢の確認や足腰の痛みの確認を十分に行います 参加者の状態に合わせて、テンポを調節しましょう	痛みや疲れが出てきたらお休みするようにしましょう	安全で効果的なステップ運動をゲーム感覚で楽しく行います	体・ゲ
5	休憩・水分補給	便利なBGM集 7. 運動会 8. ダンスA (8999-56)	8分	疲れたのでひと休み 音楽を聴きながら、運動会の思い出を振り返ります		水分補給を促します それぞれの運動会の思い出を話します	水分をしっかり取りましょう	休憩しながら当手を振り返ります	脳・交
6	はつらつ教室	「認知症予防トレーニング1」 (7902-58)	8分	気分は借り物競争 頭の体操をしましょう		「できないから認知症である」ということではないことを強調します 複数の参加者がいる場合は、途中で答えを発言しないように指導します	ご自分の中で、答えを確認していきましょう	脳のトレーニングを目的としています	ゲ・脳
7	みんなの元気塾	「みんなでポンポン！リズムあそび」 (7903-15)	8分	運動会は終盤 応援合戦タイム！ フォークダンスの曲で元気よく	ポンポン (ハンカチもしくはタオル)	まずは、全員同じ動き(赤のポンポンの人の動き)で行います 慣れてきたら、隣同士動きの順番を変えてみましょう 参加者の状態に合わせて、テンポを調節しましょう	痛みや疲れが出てきたらお休みするようにしましょう	色とりどりのポンポンなどで楽しくレクリエーションを行います	体・ゲ・交
8	合唱	「三百六十五歩のマーチ」 (2226-02)	8分	お互いの栄誉を讃え大合唱。		歌いながらリズムに合わせて手拍子をしたり、歌詞に合わせて足踏みをしたりすると盛り上がります 時折、参加者同士顔を見合わせながら歌うようにお声がけをします	最後に大きな声で歌いましょう 余裕のある方は、手拍子や足踏みをしましょう	歌うことの楽しさを感じていただきます	歌・交