

「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

『うたと体操で目指せ 元気度アップ!』(一次予防教室向け)

一次予防教室向け【プログラム時間 90分】

要 練習! では一度動きの練習をしましょう

1 音楽を使う 道具:なし
5分
「世界の国からこんにちは」

- ◆歌の中の「1970年のこんにちは」のところを「1964年」に変えて歌いましょう(1964年東京オリンピック開催)
- ◆歌の中の「握手をしよう」では実際に隣の方と握手をし、アイスブレイクにつなげます

- ①はじめのお声かけ
例「今日のテーマは『うたと体操で目指せ 元気度アップ!』。懐かしの東京オリンピックを、歌と運動で振り返りましょう」
例「オリンピックは世界中の国と地域が参加します。おもてなしの心で歓迎しましょう」

2 体を使う 道具:なし
10分
みんなの元気塾
「楽しくチャレンジ!タッチ&クラップ!<1stステージ>」

- ◆二人組みで行うところは一度映像を止め、再度しっかりと説明をしましょう
- ◆できなくても最後は笑顔で終われるように声掛けを配慮します

- ①はじめのお声かけ
例「最後に握手した人と二人組みになって、リズム遊びをしましょう」
- ②動きの説明
例「画面の中のかたつむりに手を伸ばしてタッチしたり、二人組みで交互に手をたたきます」
- ③効果の説明
例「大きく腕を動かすことで準備運動にもなります。二人で息を合わせて行いましょう。最後は笑顔で!」

3 体を使う 道具:なし
5分
みんなの元気塾
「ココロも弾む!ウォーミングアップ <上肢編>」

- ◆事前に動きに出る楽器の弾き方を確認するとコミュニケーションが広がります
- ◆参加者に合わせてテンポを-1に調節しましょう
- ◆使用楽曲はフランス民謡「クラリネットをこわしちゃった!」です

- ①はじめのお声かけ
例「世界各国を代表してまずはフランス!フランス民謡で上半身の準備運動をしましょう」
- ②動きの説明
例「手首や腕、背中の筋肉をほぐしていきます。前後の腕の振りはリズムに合わせて行いましょう」
- ③効果の説明
例「上半身を大きく動かすことで血流が促進され、肩こり解消にも効果的です」

4 体を使う 道具:ボール
15分
みんなの元気塾
「二人でLet'sボール体操」

- ◆事前に動きの確認をしっかりと行いましょう
- ◆ボールを床に落とした時は、あせらずに落ち着いて捨てる声掛けをしましょう
- ◆参加者に合わせてテンポを-1~-2に調節しましょう

- ①はじめのお声かけ
例「東京オリンピックで金メダルと言えば、『東洋の魔女』と言われたバレーボールですね。ボールを使って体を動かしましょう」
- ②動きの説明
例「ボールとボールを合わせて押し合ったり、自分のボールを相手に渡したり受け取ったりします」
- ③効果の説明
例「ボールを指や腕で上手にコントロールすることで、普段使われにくい運動神経を刺激します」

5 休憩 目で観る 「懐かしの昭和探訪-昭和39年~41年-」

- ①はじめのお声かけ
例「一息つきながら、東京オリンピックが行われた当時の様子を思い出しましょう」

6 体を使う 道具:なし
5分
みんなの元気塾
「ココロも弾む!ウォーミングアップ <下肢編>」

- ◆床をなぞるところでは事前にテーマを決めると盛り上がりやすいです
- ◆参加者に合わせてテンポを-1~-2に調節しましょう
- ◆『東海道新幹線』東京~大阪間4時間10分

- ①はじめのお声かけ
例「東京オリンピックの年には夢の超特急『東海道新幹線』も開通しました。古き良き時代の汽車をイメージして、下半身の準備運動をしましょう」
- ②動きの説明
例「つま先やかかとを上げてトンネルを作ったり、足先で床に線路を描いたりします」
- ③効果の説明
例「すねやふくらはぎ、太ももの筋肉をほぐしてケガの予防をしましょう」

7 音楽を使う 道具:なし
5分
「幸せなら手をたたこう」

- ◆事前に「たくたく!鳴らす!」部位の確認をすることで参加者同士の動きを合わせることができ、達成感や仲間意識が高まります。また、コミュニケーションも広がります
- ◆次に行うステップ運動と同じ楽曲を使うことで、スムーズに進行することができます

- ①はじめのお声かけ
例「1964年のヒット曲を歌いましょう。歌と一緒に足や肩やほっぺもたたいたり鳴らしたりしましょう」

8 体を使う 道具:なし
5分
みんなの元気塾
「もっ!チャレンジ!ステップ運動 <Part I>」

- ◆座位で足腰を鍛える体操を行います
- ◆「できるだけ足を持ち上げること!映像をよく見て動く!」手も一緒にたくたくことを伝えましょう

- ①はじめのお声かけ
例「勝負の決め手は強靱な足腰です!座ったままで下肢の筋力を高めるステップ運動をしましょう」
- ②動きの説明
例「足を前に出したり、横に開いたりします。できるだけ足をしっかりと持ち上げるように意識しましょう」
- ③効果の説明
例「歩く時や階段の上り下りの時には欠かせない下肢の筋力トレーニングです」

9 音楽を使う 道具:なし
3分
「柔」

- ◆東京オリンピック翌年のヒット曲です。

- ①はじめのお声かけ
例「日本のお家芸は柔道!この歌で金メダルをとりましょう」

10 体を使う 道具:なし
7分
わくわく12ヶ月
「柔」

- ◆上半身を大きく動かす体操で腕の筋力向上や関節可動域の向上に効果的です
- ◆「動きの説明」->「歌と動きを合わせる」の順序で進行すると、より理解が高まり、楽しくかつしっかりと体を動かすことができます

- ①はじめのお声かけ
例「金メダル目指して鍛錬あるのみ。歌に合わせて上半身を力強く動かしましょう」
- ②動きの説明
例「空手のように拳を強く前に突き出したり、1本指と一緒に足を前に踏み込んだりします」
- ③効果の説明
例「懐かしい歌を歌いながら、体操をすることによって脳の活性化にもつながります」

11 休憩

12 体を使う 道具:ボンボン
15分
みんなの元気塾

- ◆「動きの説明」->「歌と動きを合わせる」の順序で進行すると、より理解が高まり、楽しくかつしっかりと体を動かすことができます(映像を止めながら説明をしっかりと行いましょう)
- ◆振り向き向き、左右の方向転換があるので、転倒しないように声掛けや配慮をしましょう
- ◆立位に不安のある方は座ったままで行いましょう

- ①はじめのお声かけ
例「2020年にはもう一度東京でオリンピックが開催されます。将来活躍する選手にエールを送りましょう」
- ②動きの説明
例「ボンボンを振りながら左右にステップを踏んだり、ポーズを決めたりします」
- ③効果の説明
例「連続した動きで軽く息を上げ、心肺機能向上にも効果的です」

13 体を使う 道具:なし
5分
みんなの元気塾
「ストレッチ<アメイジング立位編>」

- ◆曲に耳を傾けながら、リラックスして行います
- ◆呼吸を止めないように気をつけます
- ◆バランスを崩さないように声掛けや配慮をします(立位に不安のある方は座ったままで行いましょう)

- ①はじめのお声かけ
例「たくさん体を動かしたので、最後は疲れた部分をほぐしていきましょう」
- ②動きの説明
例「ゆっくりと上半身をストレッチします。動きに合わせて深呼吸もしながら行いましょう」
- ③効果の説明
例「伸ばしているところを意識して行うとよりストレッチの効果が高まります」