

「おすすめプログラム」マニュアル

『～和洋折衷～世界の歌でのびのび体操』

要支援高齢者向け【プログラム時間 45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 カラオケ
「スキー」

- ◆プログラムのテーマを伝えて、参加者に「世界各国の歌を使いながら体を動かしていく」ことを意識していただく、その後の進行がスムーズになります。
- ◆作詞作曲ともに日本人（作曲は「とんぼのめがね」でおなじみの平井康三郎）。
- ◆有名な日本の童謡・唱歌

- ①はじめのお声かけ
例「季節は冬！雪も降ってきました。冬に行うスポーツと言えば？
まずは皆さんで寒さを吹き飛ばすくらいの大きな声で歌いましょう」
歌唱後例「この曲は日本の有名な歌ですが、この後の体操で流れる歌はどこの国の歌か、
良く聞きながら体を動かしていきましょう」

2 体を使う 道具：なし
5分 みんなの元気塾
「背筋ゆるのび体操」

- ◆使用されている楽曲はエルヴィス・プレスリーの「ラブミーテンダー」です。もともと（原曲）は「オーラ・リー」というアメリカの歌です。
- ◆体操後に「どんな曲が流れていたか」「どこの国の歌か」を問い掛けながら、コミュニケーションをとります。
- ※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ（動き）
例「寒くなると体がちぢこまって血流も悪くなります。イスの背もたれから体を起こして、
上半身と腰を伸ばしてみましょう」
「どんな曲が流れているか、よ～く聞きながら体を動かしましょう」

3 体を使う 道具：なし
5分 みんなの元気塾
「体ぼかぼか ゆれほぐ体操」

- ◆使用されている楽曲は「ラクカラチャ」。メキシコ民謡です。
- ◆体操後に「どんな曲が流れていたか」「どこの国の歌か」を問い掛けながら、コミュニケーションをとります。
- ※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ
例「背筋も伸びたところで、体全体も動かしてスッキリさせていきましょう」
- ②動きの説明
例「指を組んで手首を回したり、手のひらを返して腕を伸ばしていきます。痛みはないですか？
脚を伸ばして、つま先をブラブラと揺らします。イスから落ちないように気をつけましょう」
- ③効果の説明
例「体を楽にしてゆっくりと優しく動かすことで、体が無理なく温まります」

4 音楽を使う 道具：なし
5分 カラオケ
「幸せなら手をたたこう」（ガイドボーカル付）

- ◆使用されている楽曲の原曲はスペイン民謡です。日本では1964年（昭和39年）に坂本九が歌い、大ヒットしました。
- ◆歌だけでなく、歌詞に合わせて「手をたたく」「足をならす」「肩をたたく」「ほっぺをたたく」動作も一緒に行うと盛り上がります。
- ※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声かけ
例「次はこの歌を歌いましょう。皆さん、こちらは誰が歌った歌でしょうか。
日本でとても有名な歌ですが、実はもともと違う国で作られた歌なんです。
どこだと思えますか。考えながら歌いましょう」

5 体を使う 道具：なし
7分 みんなの元気塾
「もっとな！チャレンジ！
ステップ運動<Part 1>」

- ◆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」「映像をよく見て動く」「手も一緒にたたく」ことを伝えましょう。
- ※参加者に合わせてテンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ
例「同じ歌で、今度は脚の筋肉を強くする体操をしましょう」
- 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大切な脚の筋肉を強くします」

6 音楽を使う 道具：なし
3分 カラオケ
「花笠音頭」（ガイドボーカル付）

- ◆楽曲は「花笠音頭」くめでためて～>で始まる、山形民謡です。
- ※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声かけ
例「ここまで、アメリカ・メキシコ・スペインとそれぞれの国で生まれた歌を使いながら
体操してきましたが、日本の歌も歌いたいですね。日本の歌、東北・山形県の民謡は
ご存知でしょうか。皆さんで歌いましょう」

7 体を使う 道具：紙皿
8分 わくわく12カ月
「花笠音頭」

- ◆紙皿を準備できる時には、紙皿の持ち方を事前に伝えると体操に集中することができます。
- ◆事前に動きの確認をしましょう。
- ※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ
例「『花笠音頭』に合わせて、全身を使って体操をしましょう」
- ②動きの説明
例「紙皿を持った両手を上に大きく持ち上げたり、体を揺らしたりします」
イスから落ちないように気をつけましょう」
- ③効果の説明
例「<カッショーマカショ～>の掛け声はお腹から元気に声を出すことで、力が湧いてきますよ」

8 体を使う 道具：なし
5分 みんなの元気塾
「さすってお手軽
クールダウン」

- ◆上肢下肢と体操で使った部分をほぐしていきます。呼吸を止めずに行います。
- ※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声かけ
例「今日使った体の部分をさすってほぐしていきましょう。呼吸を止めずにリラックスしましょう」

9 音楽を使う 道具：なし
2分 カラオケ
「夕焼小焼」（ガイドボーカル付）

- ◆楽曲は1923年に発表されました。作曲者は「汽車ポッポ」や「緑のそよ風」でも知られる、草川信です。
- ※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声かけ
例「最後は、日本の童謡で締めくくりましょう」