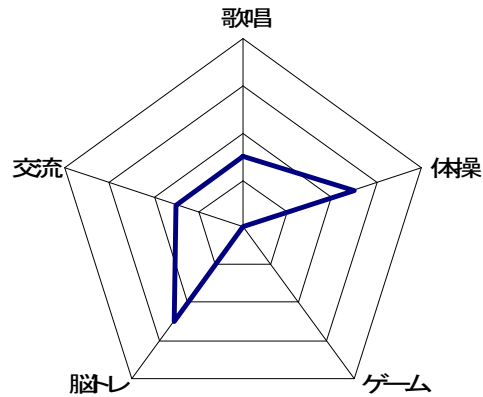


『楽しく動いて、日本縦断！』（OP110211）

■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

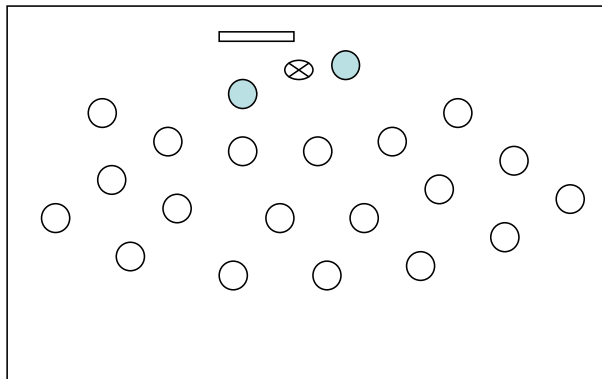
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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 |
|----------|

■ 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

『楽しく動いて、日本縦断!』(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 | 「懐かしの昭和探訪-北海道-」 (7900-01) | 2分 | 日本縦断は北海道からスタート! 映像を見ながら、指導者自己紹介・教室内容説明 | | 教室のテーマは「楽しく動いて、日本縦断!」 簡単に内容を説明します | 体調確認、無理をしないこと | テーマに沿った映像で雰囲気を出します 記憶を引き出すきっかけ | 交 |
| 2 | みんなの元気塾 | 「ぼっかぼか体操」 (7903-01) | 6分 | 寒い地方なので身体を温めます! 曲に合わせて準備運動を行います | | 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しょう | 今日の身体の調子などを確認しましょう | 身体を少しずつ動かして準備運動を行います | 体 |
| 3 | 歌謡体操 | 「リンゴの唄」 (6515-03) | 10分 | 青森でリンゴ狩り! 歌を歌いながら身体を大きく動かします | | 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 | 楽しみながら身体を動かすことができます 動き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 |
| 4 | 懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月 | 「名月赤城山」 (7406-09) | 10分 | 群馬の名山「赤城山」! 国定忠治になりきり、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 | 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 |
| 5 | 想いで映画館・休憩・水分補給 | 「懐かしの昭和探訪-京都-」 (7900-26) | 5分 | 京都で一休み 懐かしい映像を観ながら休憩をとります | | 水分補給を促します 映像を観ながら当時のことや、京都の思い出についてなどのコミュニケーションを取ってみましょう | 水分をしっかり取りましょう | 昔のことが回想され、穏やかな気持ちになっていきます | 脳・交 |
| 6 | 懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月 | 「黒田節」 (7406-01) | 10分 | 福岡で宴会! 武士になりきり、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 | 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 | みんなの元気塾 | 「タオルでにっこり体操」 (7903-04) | 7分 | 最後は笑顔でゴール! 汗をふいたら、タオルを使ってゆっくり身体を動かします | | 最初に動きの説明をします 音楽を聴いてリズムに乗りながら、にっこり笑顔を促します | 余裕のある方はタオルをしっかり握って大きく動きましょう | 楽しみながら握力の向上や肩周りの運動を行います ゆっくりとした動きでクーリングダウンにもなります | 体 |
| 8 | 想いで映画館 | 「懐かしの昭和探訪-沖縄-」 (7900-47) | 5分 | 沖縄でゴール! 懐かしい映像を観ながらクーリングダウンをします | | 映像を観ながら当時のことや、沖縄の思い出についてなどのコミュニケーションを取ってみましょう | 映像を観ながら、ゆっくりと呼吸を整えましょう | 昔のことが回想され、穏やかな気持ちになっていきます | 脳・交 |