パンパン♪トントン♪たっち

参加者全員で、拍手や、足踏みを同時動作します。次に、リーダーの話す条件を聞き取り、条件に合えば立ち上がる。立って行う場合は、万歳などポーズを行います。

01 準備物

準備するもの	椅子
所要時間	５分
人　　数	１人～多数
隊形・必要なスペース	教室隊形、円形など、参加者数にあわせて
椅子使用の有無	座位（元気な人は立位でも可）

02 進め方

❶拍手２回、足踏み２回を行います（左右どちらからでも可）。
支援者「セーノ」、参加者「パンパン」「トントン」と掛け声をかけながら、動きます。

❷支援者の出す条件、例えば女性さん、男性さん、朝食を食べた人、○○に住んでいる人、気分の良い人、ここに来るのが楽しみな人、などと参加者の状況に合わせてコールします。

❸該当する人は、椅子から立ち上がります。立位の場合はバンザイなどのポーズをとります。

一言コラム

- 導入時、教室隊形で行うことで、周囲を気にせず楽しめました。
- 条件が全く合わない（女性であるが、男性に立つ）が動作をして、笑いを取ろうとする方もいました。

03 プログラムのポイント

◆足踏みや起立への動機付け（膝を上げる、足腰を伸ばすなど）を意識させるように働きかけます。

◆条件は、単純で具体的に、事前に準備しておくことも大切です。

◆上肢と下肢の運動によって体が刺激され、支援者の出す条件に反応することによって頭が活性化されるでしょう。

◆参加者全員で、同時に同じ動作することは、一体感や仲間意識につながります。また支援者が出す条件に素早く対応することは認知症予防への効果が期待できます。

04 難易度アップのポイント

◆拍手と足踏みを、順序を変え、足踏み・拍手と変化させます。

◆元気な人は、起立するだけでなく、立ち上がり、ポーズをつけます。

◆静かで聞き取り易い状況で進めますが、足踏み時や立ち上がる直前などに変化させます。

◆片麻痺のある方や足腰に負担がかかり過ぎる方には、自分自身のボディ・タッチやポーズなどを勧めます。また、隣の人や職員・ボランティアとタッチなどのスキンシップを楽しみます。