

レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2017, February
Vol.12



カラダとアタマを 同時に活性化

介護予防のアクティブプログラム

23
選



公益財団法人 日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業

01 **カラダとアタマを同時に活性化
介護予防のアクティブプログラム23選**

02 **カラダとアタマを同時に使う
レクで楽しく認知症予防**



カ
ラ
ダ



- 03 **野菜で右向き**
- 04 **命令タッチ**
- 05 **「サザエさん」アレンジ編**
- 06 **証城寺の狸ばやし**
- 07 **ネズミリレー**
- 08 **パンパン♪トントン♪たっち**
- 09 **タイコでドン! 拍手でパン!**
- 10 **トントンパーアラカルト**

カ
ラ
ダ
+



- 11 **スクワット2拍子3拍子**
- 12 **グー・チョキ・パーステップ**
- 13 **リズム・グー・チョキ・パー**
- 14 **リズム筋トレ+1 (ワン)**
- 15 **まえうしろステップ**
- 16 **グーパー・ふみふみ**
- 17 **グーパーサイドステップ**



ア
タ
マ



- 18 **コトバンク**
- 19 **イメージしりとりリレー**
- 20 **ペットボトルのキャップで脳活性①**
- 21 **ペットボトルのキャップで脳活性②**
- 22 **お手玉で脳活性 — 積み上げ**
- 23 **お手玉で脳活性 — 投げ入れる**
- 24 **お手玉で脳活性 — キャッチ**
- 25 **脳健お手玉ポン**



発行人/小西 亘 編集人/小田原一記 発行日/ 2017年2月10日

発行所/公益財団法人 日本レクリエーション協会
〒110-0016 東京都台東区台東1-1-14 ANTEX24ビル7階
総務部 TEL.03-3834-1091 FAX.03-3834-1095

企 画/総務部 印 刷/広研印刷(株)

著作権法上で認められた場合を除き、無断で本誌からの複写(コピー)は禁じられています。
©日本レクリエーション協会 2017年

カラダとアタマを 同時に活性化

介護予防のアクティブプログラム



／ カラダいきいき、アタマも元気 ／



カラダとアタマを同時に活性化して、毎日元気に過ごしましょう。

介護予防の重要なポイントは、身体と頭脳を同時に使うこと。

仲間と楽しみながら出来るプログラムが

レクリエーション活動の中にはたくさんあります。

その中から、現場で活動している公認指導者の皆さんに、

好評なプログラムを教えていただきました。

是非、介護予防の場面で活用してみてください。

カラダとアタマを同時に使うレクで 楽しく認知症予防

今、高齢者の7人に1人が認知症を患い、今後も急増すると予測されています。認知症はまず予防が大切。現在約400万人いるとされる予備軍・軽度認知障害(MCI)は50代半ばから増え始めるといわれています。こうした人たちが認知症に移行するの防ぐことも含め、早い時期から行うことが認知症予防のカギなのです。

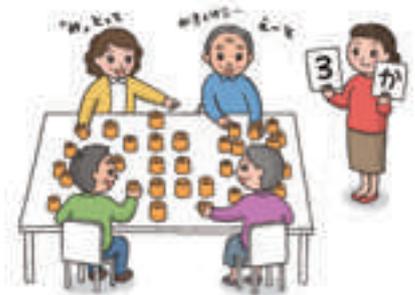
そうした中で様々な認知症予防が行われ、薬物に頼らない「非薬物療法」なども試みられています(表1)。また近年、認知症予防には身体と頭脳を同時に使うことが重要という研究成果も発表され、それに基づいたプログラムも普及し始めました。

こうした認知症予防の試みでは、一人で黙々と取り組んだり、つらかったり、苦しかったり、苦痛を感じるプログラムは長続きしません。楽しみながら頭を使い、いつの間に身体も動かしていた。というような、みんなで楽しみながら行えるプログラムが求められています。

レクリエーション活動を用いた介護予防のプログラムには、身体を動かし、頭を使う要素がたくさん組み込まれています。右手と左手が異なる動作をしたり、いくつかの言葉を身体の動きに置き換えてゲームをしたり、参加者が楽しみながら自然に頭と身体を同時に使うことができます。

今回、地域で介護予防に取り組む日本レクリエーション協会公認指導者の皆さんから、そうしたプログラムをたくさんお寄せいただきました。その中から23のプログラムを、主にかカラダを動かすもの、主にアタマを使うものなど、3つのカテゴリに整理して紹介します。

参加者の体力や運動能力に合わせて是非楽しんでみてください。皆さん、きっと夢中になって楽しみ、カラダとアタマ、そしてココロもスッキリして、介護予防の取り組みが長続きするでしょう。



カラダ

身体と頭脳を使いますが、特に**身体**を使うプログラム

カラダ^{プラス}

身体と頭脳を使いますが、「カラダ」よりさらに**運動負荷**が高いプログラム

アタマ

身体と頭脳を使いますが、特に**頭脳**を使うプログラム

表1 認知症予防に効果が期待される主な非薬物療法

運動療法

考えながら有酸素運動を行うような、体と頭に負荷がかかる複合的な運動を継続的に行うことがポイント

音楽療法

音楽を鑑賞する受動的なもの、歌ったり楽器を演奏したりする能動的なものがあり、両者を組み合わせるのが一般的

回想療法

1960年代に米国で提唱された心理療法。古い生活用具や写真などを手掛かりに記憶を呼び覚まし、脳の機能を活性化

ペット介在療法

小動物と触れ合うことによるリラックス効果やスタッフとの会話による刺激によりコミュニケーション障害を軽減

芳香療法

認知症は臭覚異常から始まるので、方向成分を含む精油で効果的に刺激をすることで低下を軽減

<プログラム提供者>

以下の皆様よりプログラムを提供いただきました。この場を借りて御礼申し上げます。
全国福祉レクリエーション・ネットワーク
山内 直子 (宮城県)
さくらドリーム (静岡県)
松木 紀子 (愛媛県)
尾中 美穂 (福岡県)
上野 祥子 (熊本県)



野菜で右向き

野菜の名前を言われたら右向き、野菜以外の物の名前を言われた時は左を向きます。右、左という指示が、物の名前に置き換わります。頭の中で翻訳して動くことが大事です。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5～6分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	方向が変えることができる程度の広さ
椅子使用の有無	立位

02 進め方

- 1 左右前後、ぶつからない程度に広がります。
- 2 支援者がモノの名前を言います。
- 3 野菜の名前の場合は体ごと90度右向きに方向を変えます（4回続けば正面に戻ります）。また、野菜以外の場合は体ごと90度左向きに方向を変えます（4回続けば正面に戻ります）。

03 プログラムのポイント

- ◆リズムよくモノの名前を言いましょう。
- ◆瞬時に考え、瞬時に反応しなければならないので、頭と体が活性化します。「野菜」だけでなく「果物」や他のものに置き換えて行ったり、ポーズを変化させるなど、さまざまなバリエーションが考えられます。アレンジして行ってみましょう。
- ◆リズムに合わせた運動は認知症予防の運動として期待されています。その運動に認知課題（野菜とそれ以外の言葉を聞き分ける）を組み合わせることは、より効果的な活動になると考えられます。

04 難易度アップのポイント

- ◆左右を向くときのポーズを変化させます。
 - 1 両手を頭の上に伸ばして手のひらを合わせます。
 - 2 両手で尻を触るなど。
- ◆慣れてきたら「回れ右」の合図を加えます。例えば「魚の名前の時には回れ右」など。



命令タッチ

言われた身体の部位にタッチします。最初は自分の身体で、参加者相互のコミュニケーションが深まってきたら、円になって、隣の人の子の身体の部位にタッチします。部位の名称が数字や色に置き換えられても、頭の中で翻訳することが大事です。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5～6分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	円形
椅子使用の有無	座位

02 進め方

- 「頭」「ほっぺ」「肩」「お腹」「膝」「足首」のいずれかの指示があったら、その指示どおりにタッチします。
- 「頭」「ほっぺ」「肩」「お腹」「膝」「足首」を数字に置き換えます。
(例:「頭は1」「ほっぺは2」「肩は3」「お腹は4」「膝は5」「足首は6」)
- 支援者は1～6の数字を言います。参加者は、言われた数字に置き換えた身体の部位を触ります。
- 「頭」「ほっぺ」「肩」「お腹」「膝」「足首」を色に置き換えます。
(例:「頭は赤」「ほっぺは青」「肩は黄色」「お腹は緑」「膝は白」「足首は黒」)
- 支援者は色を言います。参加者は、言われた色に置き換えた身体の部位を触ります。

03 プログラムのポイント

- ◆各自の動きを確認しながら進めます。
- ◆認知課題と共に行う運動によって、認知症予防が期待されます。また触る場所の指示を数字や色に変えることによって、記憶と変換作業を伴うので、認知症予防だけでなく、思考能力の向上にもつながるのではないかと考えられます。
- ◆脳と体の活性化につながることを期待できます。また、左右の参加者にタッチ(スキンシップ)することによってアイスブレイキングの効果も得ることが期待できます。

04 難易度アップのポイント

- ◆慣れてきたら円になり、一つの指示ごとに、右の人、左の人の順番で、左右の人の部位を触ります。
- ◆数をアルファベットや干支、色などに変えます。

一言コラム

- 隣の人に触るとき、ほっぺやお腹は少し恥ずかしかった。
- 足首を触る時はお腹が苦しかった！お腹が邪魔！！(大笑)。



「サザエさん」アレンジ編

お茶の間の人気者、「サザエさん」の歌体操にグーチョキパーを加えてカラダを思い切り動かしましょう。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5分間
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	円形、扇形など自由に散在
椅子使用の有無	立位・座位

02 進め方

① サザエさんの曲に合わせてグーチョキパーを行います。

- ♪前奏：全身でリズムを取る。
- ♪お魚：グー（ひじをまげわきをしめる背中をのばす）。
- ♪くわえた：チョキ（ひじをのばし前へ出しチョキのポーズ）。
- ♪ドラ猫：パー（両手を上にあげパーのポーズ 体幹を伸ばす）。
- ♪追っかけてー：グー・チョキ・パー・トントン
- ♪はだして：グー・チョキ
- ♪かけてく：パー・トントン
- ♪陽気なサザエさん：グー・チョキ・パー・トントン
- ♪みんなが笑ってる：脇をパタパタ 8呼吸
- ♪お日さまも笑ってる：手拍子 8呼吸
- ♪ルルルルルル：脇をパタパタ 8呼吸
- ♪今日もいい天気：両手を下から上に円を描くように回します。手のひらをキラキラに動かします。

03 プログラムのポイント

- ◆体操として行うので、肘をのばし、背筋をのばすよう心がけます。

04 難易度アップのポイント

- ◆座って行う場合は、足踏みを同時に行います。
- ◆立って行う場合は、リズムにあわせて歩きます。

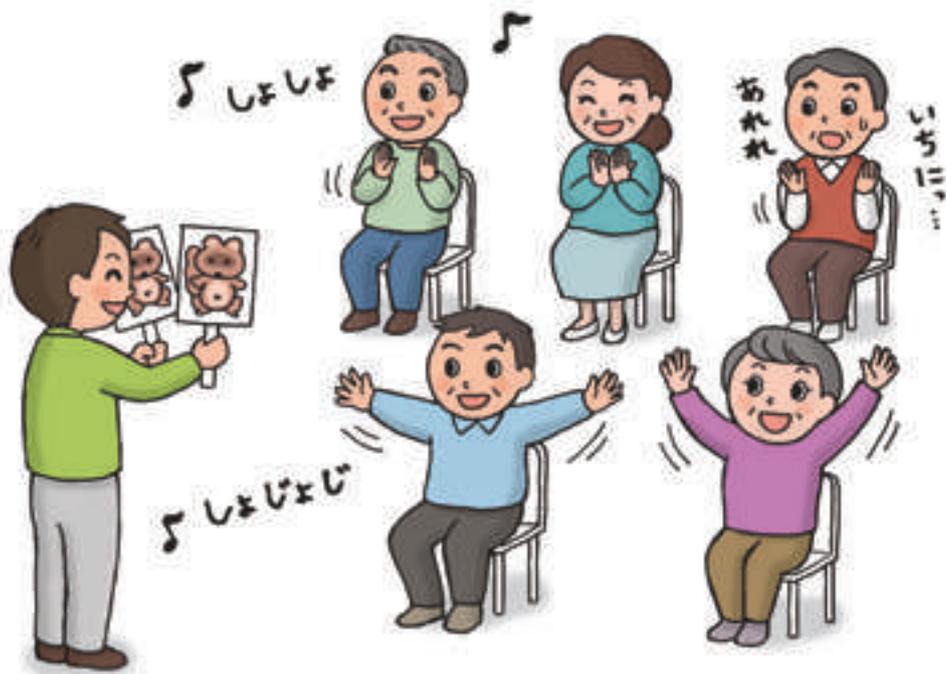
一言コラム

- 手と足を上手にリズムに合わせて動かす事ができた！
- 音に耳を傾ける集中力はすごい、楽しい！という声が聞かれました。
歌が、懐メロ、童謡は身体で覚えているのでリズムにのりやすくリズム打ちがスムーズにできます。



証城寺の狸ばやし

♪証城寺の狸ばやしの曲にあわせて、ペープサートのためきを見ながら決められたルールの手拍子を行います。



01 準備物

準備するもの	ためきのペープサート3本
所要時間	15分間
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	支援者が見える隊形であれば自由
椅子使用の有無	座位

02 進め方

- ♪証城寺の狸ばやしの前半部分の歌詞を思い出し、いただきながらホワイトボードに書きます。
♪しよしよしよしよしよしよの庭は ツツ月夜だみんな出てこいこいこい おいらのともだちや ほんぼこほんのほん
- 1を全員でアカペラで歌います。
- 手拍子のルールを覚えます。
 - ペープサート1本…手拍子1拍し手を左右に開く
しよしよ[手拍子1拍] しよじよじ[手を左右に開く]
 - ペープサートを2本…手拍子2拍し手を左右に開く
しよしよ[手拍子2拍] しよじよじ[手を左右に開く]
 - ペープサートを3本…手拍子3拍して手を左右に開く
しよしよ[手拍子3拍] しよじよじ[手を左右に開く]
- アカペラ歌唱しながら、ペープサートの本数を見てルールどおりの手拍子を行います。スタッフは規則的にペープサートの本数を1・2・3・1・2・3と変化させます。

03 プログラムのポイント

- ◆ためきのペープサートは参加者に見えるように提示します。
- ◆軽度認知障害や認知症の予防に効果的な注意分割機能（デュアルタスク）を活用し、歌唱と運動を同時に行う知的効果も期待できる活動です。
- ◆昔覚えた歌詞、今覚えたルールというエピソード記憶を引き出して脳を活性化します。

04 難易度アップのポイント

- ◆ペープサートの提示する本数を2・1・3・1・3・1・2など順序を不規則にします。
- ◆難しい場合は、速度を遅くする、1と2の2種類で行うなどもおすすめです。

一言コラム

- 護予防教室やサロン、ディサービス、介護保健施設、有料老人ホームで実施しましたが、「楽しい」「面白い」「頭を使う」「体が温まる」などの感想をいただいています。



ネズミリレー

チーム対抗戦で、両手で持ったラップ芯の中にビー玉を走らせて、その速さを競うゲームです。



01 準備物

準備するもの	ラップの芯、1人1本、ビー玉 (大きめがおススメ)
所要時間	15分
人数	5人以上
隊形・必要な スペース	チーム毎に一列
椅子使用の有無	立位 (座位でも可能)

02 進め方

- 各チームのメンバーが横一列に並びます。
- ラップの芯を両手で持ちます。その時、ラップのつなぎ目を握ってはいけません。
- ラップ芯をつないでその中にビー玉を入れます。
- 「スタート」の合図でビー玉を走らせゴールさせます。

03 プログラムのポイント

- ◆立位で行ったほうが楽しめます。
- ◆ビー玉が何処を転がっているのか、確かめながら行います。声を出すなど、チームワークが大切です。
- ◆ラップの芯の持ち方やビー玉の転がし方 (ラップの芯の角度) をグループ毎に研究して、チャレンジしましょう。
- ◆ラップの芯は業務用がおすすめです。無い場合は2本をテープで巻いて1本にします。
- ◆ビー玉は、大きめのサイズを使います。何処を通っているかがよくわかります。

04 難易度アップのポイント

- ◆慣れてきたら、片道ではなく往復にチャレンジしてみましょう。

一言コラム

- ビー玉の重さを感じることができるが、急いで渡そうとするあまり、ビー玉がどこにあるのか見失ってしまいます。次の人に渡したかと思ったのに自分がまだ持っていたり、ラップ芯の角度が悪く何度試してもビー玉が継ぎ目から落ちてしまったり。そんなことをしていると、自分のところにビー玉がやってきたのに気づかなかったりします。



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

- 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。
- 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、〇〇に住んでいる人、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。
- 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せん。

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。



タイコでドン！拍手でパン！

支援者が、1回叩くと参加者が声を出してパンと拍手をします。2回パンパン、3回パンパンパン、4回パンパンパンパン。3拍子、4拍子の懐かしい歌をうたいながら、手と足を同時に動かします。



01 準備物

準備するもの	太鼓、バチ、でんでんたいこなどの打楽器
所要時間	20～25分
人数	15人～20人
隊形・必要なスペース	円形又は扇形
椅子使用の有無	立位・座位

02 進め方

- 支援者ががタイコ（ドン）に対し、参加者が、拍手で（パン）。ドンドン、パンパンで2拍子。ドンドンドン、パンパンパンで3拍子を練習します。
- 次に、拍手をしながら「パン」と声を出します。
- 「うさぎとカメ」で2・4拍子、「ふるさと」で3拍子の歌にあわせます。
- 次に、「拍手」に変えて足で床をドンと打ちます。
- さらに、「拍手と足」を同時に行います。
- さらに歌いながら⑤の動作を行います。

03 プログラムのポイント

- ◆太鼓の音をよく聞きましょう。
- ◆拍手の際、同時大きな声で行いましょう。
- ◆足で床をドンと打つ際、力強く行います。

04 難易度アップのポイント

- ◆太鼓役を交代します。支援者の代わりに行います。
- ◆歌いながらは結構大変なので、動作をメインに行います。

一言コラム

- 手と足を上手にリズムに合わせて動かす事ができた！
- 懐メロ、童謡は身体で覚えているのでリズムにのりやすくリズム打ちがスムーズにできるという声も聞かれます。



トントンパーアラカルト

「トントンパー・トントンパー・トンパー・トンパー・トントンパー」という簡単なリズムを覚え、同じリズムを使ったバリエーションを楽しみます。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	10～20分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	ぶつからない程度の広さ
椅子使用の有無	立位・座位

02 進め方

- トントンパー・トントンパー・トンパー・トンパー・トントンパーのリズムに合わせ、トンは足踏み、パーは拍手で行います。次にトンを拍手、パーを足踏みで行います。
- トンは拍手、パーで体のどこかの部位（頭など）を触ります。できたらトンを足踏みにチェンジして同様にくり返します。
- 2人組になり向かい合います。トンは拍手、パーは手合わせで行います。できたら、トンは手合わせ、パーは拍手で行います。さらに、トンは足踏み、パーは手合わせ。トンは手合わせ、パーは足踏みで行います。
- 足踏みで行います。パーのところは1拍休みになるので、足を上げたままホールドします。
- トンを右足、パーを左足でステップします。できたら左右を入れ替えます。

03 プログラムのポイント

- ◆ 同じリズムの繰り返しなので、間違えないように意識を高く保つことは知的効果を促します。
- ◆ 2人組で行う際、手合わせをハイタッチにするなど、ほかの動きも工夫してみましょう。
- ◆ リズム運動が上肢と下肢の協調性を高めます。また、相手とのスキンシップは心を癒してくれるでしょう。
- ◆ 動作を途中で変えてたり、2人組で行ったりすることは、状況に素早く対応する瞬発力や判断力といった介護予防に必要な能力を高める効果が期待できます。

04 難易度アップのポイント

- ◆ 拍手、足踏みは座ったままでも可能です。

スクワット 2拍子 3拍子

片方の手で身体の前に3角形を描きます（3拍子）。もう一方の手を、身体の前で上下させます（2拍子）。それを一緒に行う左右非対称動作に、スクワットを組み合せます。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5～6分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	2人が向かい合って散在できる広さ
椅子使用の有無	立位

02 進め方

- 1 右手で三角形を書いて3拍子、左手を上下にして2拍子をつくります。
- 2 左右一緒に行うと6拍で最初に戻ります。
- 3 足を肩幅に開いて2拍子にあわせてスクワットをします。
- 4 3拍子の歌にあわせましょう。

03 プログラムのポイント

- ◆ 左右非対称動作に2拍子3拍子にスクワットを加え、心拍数を上げて血流をよくすることを同時に行う多重課題を楽しみます。

04 難易度アップのポイント

- ◆ 6拍で繰り返しになるので、3拍子の歌にあわせて行います。
- ◆ スクワットを足踏みや左右のステップタッチ、ボックスステップなどに変化させてみましょう。
- ◆ 慣れてきたらテンポアップして行いましょう。

グー・チョキ・パーステップ

グー・チョキ・パーを左右交互に行いながら、足踏みをプラスします。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5～6分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	散在できる広さ
椅子使用の有無	座位・立位

02 進め方

- 3拍子の曲を歌いながら、右手・左手交互にグー・チョキ・パーを行います。
右手でグー→左手でチョキ→右手でパー→左手でグーを続けます。
上げた手は必ず下まで下ろします。
- 慣れてきたら、足踏みをしながら行います。
- 歌にあわせて行います。
例：きくの花
きれいな花よ菊の花
白や黄色の菊の花
けだかい花よ菊の花
あおぐごもんの菊の花
日本の秋をかざる花
きよいかおりの菊の花

03 プログラムのポイント

- ◆グー・チョキ・パーは3拍子、足は2拍子を同時に行います。

04 難易度アップのポイント

- ◆足を上げる高さで強度が変わります。
- ◆テンポアップで難易度アップになります。

リズム・グー・チョキ・パー

グー・チョキ・パーを歌を歌い、足踏みを行い、グループで一体感を感じながら楽しめます。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	10～15分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	散在できる広さ
椅子使用の有無	座位・立位

02 進め方

- 1 グー・チョキ・パーを繰り返して練習します（グー・チョキ・パーで3拍子の動き）。
- 2 歌にあわせてグー・チョキ・パーを続けます。歌詞でのばすところは、手はお休みします（グーで休んだり、チョキで休んだり、パーで休んだりします）。
- 3 2人組になりパーのところだけ、相手とパーで手を合わせます。
- 4 足踏みしながら3を行います（手が休みでも足踏みは続けます）。
- 5 円陣（何人でも可）になり4を行います（パーの手は横で合わせます）。

03 プログラムのポイント

◆グー・チョキ・パーのパーの時に休みしてしまいがちなので注意しましょう。

◆＜参考の曲＞

初級：ウサギとカメ、七夕様、きらきら星

中級：雨降りお月さん

上級：みかんの花咲く丘

*最後がパーでお休み（相手と手合わせ）になるように歌によっていは2回、3回と繰り返す（最初は1番の歌詞を繰り返しますが、慣れてきたら2番、3番の歌詞を歌う）。

04 難易度アップのポイント

◆テンポアップで難易度アップになります。

リズム筋トレ+1(ワン)

手と足の運動の変化で、脳に刺激を与えるプログラム。心地よい音楽を使用し、両足のリズムとりから入る。片足ずつさらに変化を加えて、レベルアップし間違える自分を楽しむプログラムです。



01 準備物

準備するもの	ゆっくりと足踏み出来る速度の音楽
所要時間	10～20分
人数	丁寧に1人1人を見る場合は、12～13人位まで
隊形・必要なスペース	円形
椅子使用の有無	座位

02 進め方

- 1 事前にウォームアップとしてストレッチを行います。
- 2 両足のつま先を上げ、踵上げを交互に行います。
- 3 両手で膝を叩く動きをプラスします。
- 4 両足の動きはそのまま、両手で膝をたたく速度を速くします。
- 5 両足の動きはそのまま、右の膝打ちだけ、左の膝打ちだけと変化させていきます。
- 6 両足の動きはそのまま、膝を打つ手の動きを左右交互にします。
- 7 右足のつま先と左足かかとを同時に上げ下げします。左右を変えて反対の足に移り、慣れてきたら交互に行います。

03 プログラムのポイント

- ◆ 足と手がうまく動かなくて間違えも多い動きとなりますが、その分集中力が増します。支援者も笑顔を絶やさずに間違えを楽しんでください。
- ◆ 動かす筋肉の名前を知らせて、その筋肉を鍛えることによる体の変化も伝えましょう。動かす筋肉を意識することが大切です。

04 難易度アップのポイント

- ◆ 慣れてきたら、速度の調整や手の動作の変更もできます。バリエーションは無限大です。
- ◆ ステップダウンは、初めに戻ります。間違いが多くなってきた時は初心に戻りましょう。

一言コラム

- 間違っ笑っている間に運動が出来ちゃった。きつくはない。何度やっても楽しい。頭がすっきりしました！
- 継続していくと、運動時間も長くなり、同時にやる気が出てきました。確実に行動の理解力も増し、筋肉（前脛骨筋）もついてきて、転倒予防になります。

まえうしろステップ

支援者の指示に従って、前後左右に動きます。動く方向「まえ」「うしろ」「みぎ」「ひだり」の指示が反対の言葉やほかの言葉に替っても、頭の中で「翻訳」して正しい方向に動くことが大切です。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5～10分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	5人ほどで手をつないで前後左右動けるスペース
椅子使用の有無	立位

02 進め方

- 1 グループ毎に手をつなぎ、「まえ」「うしろ」「みぎ」「ひだり」の指示に従い動きます。
- 2 前後左右の指示があったら、その反対を言いながら動きます（「まえ」と言われたら、「うしろ」と言いながら後ろに動きます）。
- 3 左右前後の指示の言葉を言いながら、反対に動きません（「まえ」と言われたら、「まえ」と言いながら後ろに動きます）。
- 4 左右前後の指示があったら、その指示を繰り返して言いながら、反対に動きます（「まえ」と言われたら、「うしろ」と言いながら前に動きます）。

03 プログラムのポイント

- ◆ ゆっくり指示を出す。リズムよく指示を出す。
- ◆ 頭では理解したつもりでも、実際に行くと頭や体が混乱してしまいます。耳で聞き、頭で考え、行動に移すので、脳と体の活性化につながるでしょう。
- ◆ 認知課題と共に行う運動によって、認知症予防が期待されます。

04 難易度アップのポイント

- ◆ 前後左右を色に置き換えます。
例：まえ→赤・うしろ→青・みぎ→黄・ひだり→緑
- ◆ 前後左右を干支に置き換えます。
例：まえ→子・うしろ→丑・みぎ→寅・ひだり→卯

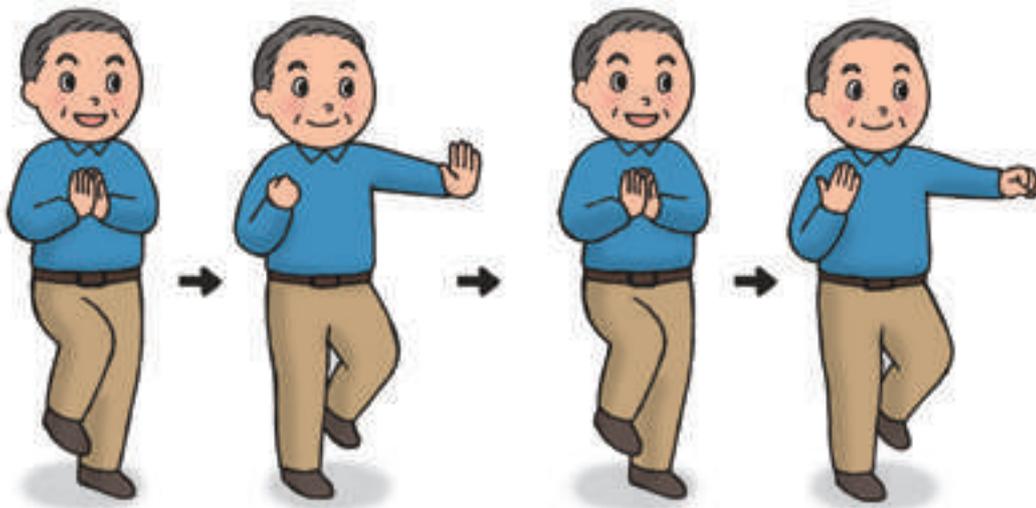
一言コラム

- 頭では分かっているのに、動いてみると、思わず反対になってしまったことがあった。
- 動きが混乱して楽しかった。



グーパー・ふみふみ

グーパー+足踏みを行います。拍手を入れると、手と足のカウントがずれます。手と足を十分に練習しましょう。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5～6分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	散在できる広さ
椅子使用の有無	座位・立位

02 進め方

[1] 片手を前に出してパー、もう片方の手を胸前でグーとします。

- ① 左右の手を入れ替えながら10数えます。
- ② ①の手の入れ替えの間に拍手を1回入れます。
「い～」で拍手「～ち」で片手を前に出してパー、もう片方を胸前でグーとします。「に～」で拍手「い～」で手を入れ替えます。
- ③ 足踏みをしながら①を行います。
- ④ 足踏みをしながら②を行います。

[2] 片手を前に出してグー、もう片方の手を胸前でパーとして [1] のように行います。

03 プログラムのポイント

- ◆ それぞれ十分に練習します。途中で判らなくなったら、やさしい段階にもどって練習しましょう。

04 難易度アップのポイント

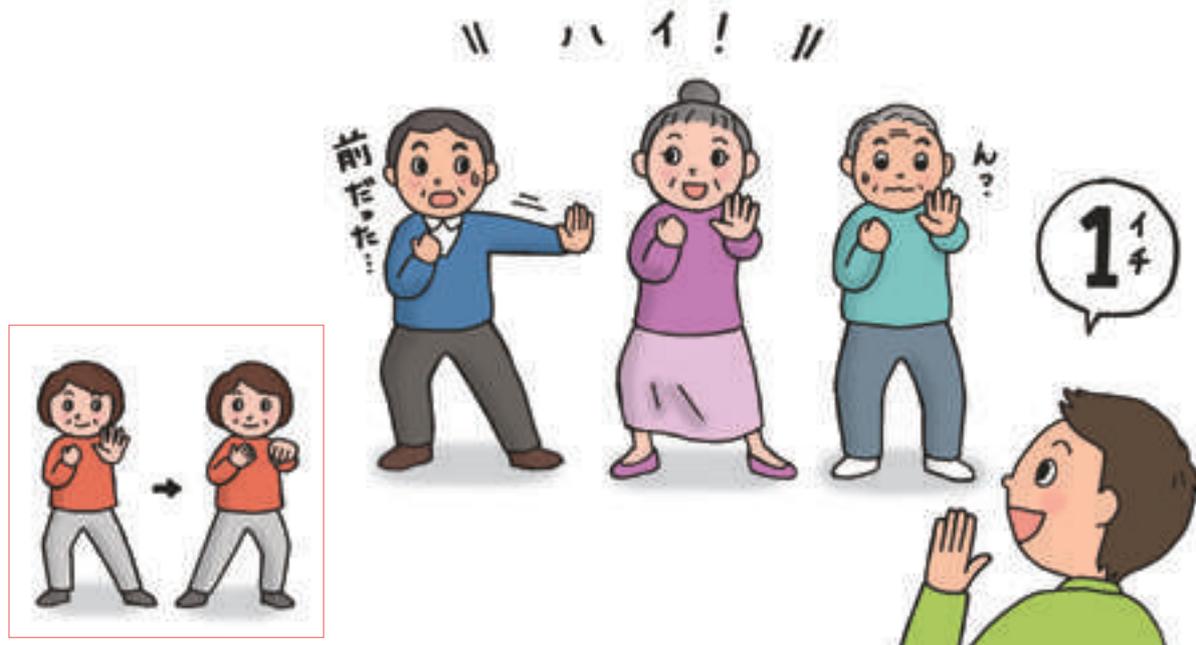
- ◆ 数え方を変える→カウントダウン・ひいふうみい～
20から3ずつひくなど。

一言コラム

- 足が前に出たり止まったり早足になったり、なかなか足が思うようにいかないのが笑いのツボ！

グーパーサイドステップ

手はグーパー、足はサイドステップを踏んでみましょう。合図によって前に出した手と同じ側へのステップが反対側へのステップになります。合図は拍手、数字（「1」・「2」）スカーフの色などで工夫してみましょう。



01 準備物

準備するもの	なし
所要時間	5～6分
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	散在できる広さ
椅子使用の有無	座位・立位

02 進め方

- 片手を前に出しパー、もう片方の手を胸前でグーにします。
 - 合図（拍手1回）：「はい！」と声を出しながら前に出した手と同じ側の足を横に出して戻します。
 - 合図（拍手2回）：「はい！」と声を出しながら前に出した手と逆側の足を横に出して戻します。合図によって出す足が変わります。
- 次は片手を前に出してグー、もう片方の手を胸前でパーとして①のように行います。
 - * 拍手の合図を赤と青など色スカーフに変えてみせる

03 プログラムのポイント

- ◆ 手は前、足は横に動きますが、思わず足につられ手が横に開いてしまいます。そこを修正するのが脳の活性につながります。
- ◆ 手と足に集中し掛け声を忘れたり、切り替えに時間がかかったり。対象者によっては、最初はサイドステップではなく、足を前に出すところから始めるのもよいでしょう。

04 難易度アップのポイント

- ◆ 前を出す手がパーからグーに変わるだけで手や足がうまく出せなくなります。
- ◆ 合図を耳で聞くものから目で見えるものに変えるだけで脳の活性化が促されます。

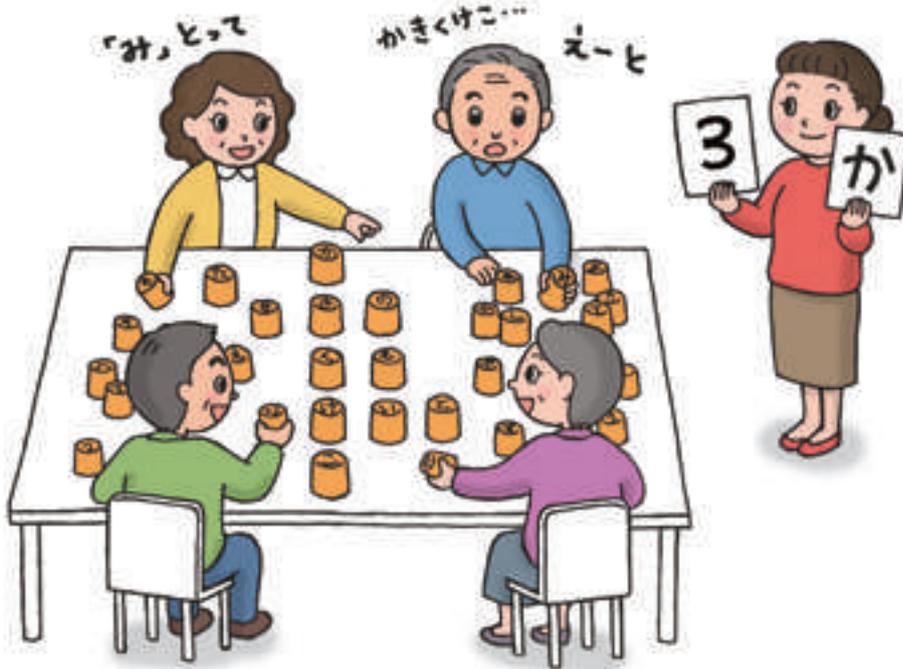
一言コラム

- ある程度動きに慣れてから合図をすると、声も揃って楽しそうです。



コトバンク

手でつかみやすい紙コップを使い、言葉を早く作るゲームです。指定された条件（文字数・言葉の頭文字）の中で、文字を上手く組み合わせていきます（同じ文字は一度しか使えません）。



01 準備物

準備するもの	紙コップに50音（あいう～）を書いたもの、数字カード（「1」・「2」・「3」・「4」）、ひらがなカード8枚（あかさたなはまら）、テーブル
所要時間	15～30分
人数	1人～対戦（2人～グループ）
隊形・必要なスペース	テーブルを囲める広さ
椅子使用の有無	座位

02 進め方

- 支援者が「2」「3」のカードとひらがなカードを見えないようにして持ち、まずは数字カードを引きます。
 - ★支援者が「2」又は「3」の数字カードを引いた場合。
 - ・続いてひらがなカードを1枚引きます。
 - 「2」と「か」を引いた場合。

紙コップで「か」行の2文字の言葉を早く作ります。

 - *かい・きた・くち・けし・こみ（ごみ）
 - 「3」と「ら」を引いた場合。

紙コップで「ら」行の3文字の言葉を早く作ります。

 - *らっぱ・りんご・るびー・れきし・ろうか。
- 支援者が「1」「2」「3」「4」のカードとひらがなカードを見えないようにして持ち、まずは数字カードを引きます。
 - ★支援者が「1」または「4」の数字カードを引いた場合。

- ・「1」を引いた場合。
 - 1文字の言葉を30秒以内に早く多く出します。
 - *ひ（火）か（蚊）き（木）等。
- ・「4」を引いた場合。
 - 4文字以上の言葉を5分以内で作ります。
 - *あめりか・たけうま等
 - ★濁点・半濁点・伸ばす文字（ー）はOKです。
 - *かむ（ガム）はり（バリ）くる（クール）等。

03 プログラムのポイント

- ◆最初は条件をゆるくし、多くの言葉を見つけていきましょう。
- ◆まずは「1」と「3」のカードだけでチャレンジ！慣れてきたら「1」「4」と増やしていきましょう。

04 難易度アップのポイント

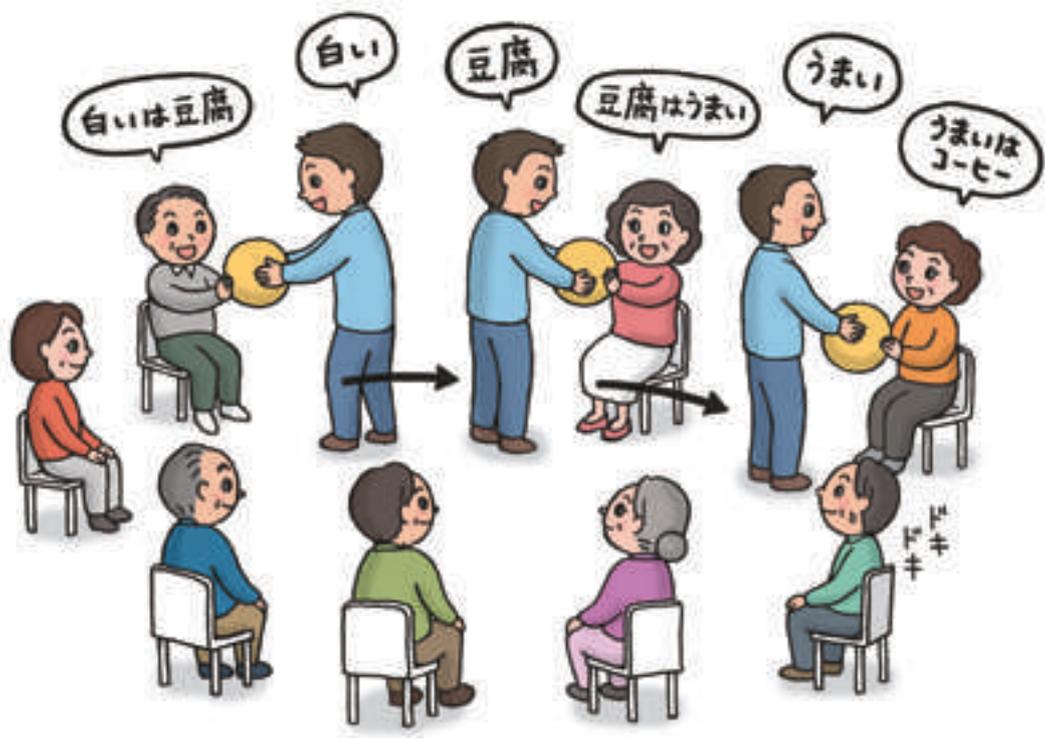
- ◆頭文字で言葉（2文字・3文字）を作るベースができれば、文字数を増やすことにより文字と言葉の選択の幅を増やします。
- ◆1文字の言葉を作ることにより考える角度・幅が変わります。 み→身・実・巳

一言コラム

- 動詞（見る、消す）・人名は使わない。
- 全部が食物の名前・魚の名前など色々な条件を工夫してみましょう。

イメージしりとりリレー

古典的な言葉遊びですが、リズムに合わせて言葉が出てくるのが大事です。



01 準備物

準備するもの	ボール（フラボールなど）
所要時間	5～6分
人数	10人程度
隊形・必要なスペース	円形
椅子使用の有無	座位

02 進め方

- 1 支援者が円の中に入ります。最初の言葉を決めます。その言葉からイメージする言葉を次々とリレーします。支援者からボールを渡された人が答えます。「白い」は「豆腐」、「豆腐」は「うまい」、うまいは「コーヒー」、コーヒーは「熱い」…という流です。
- 2 慣れてきたら、支援者抜きでお互いボールを隣りに送りながらイメージする言葉をリレーしていきます。

03 プログラムのポイント

- ◆ ボールの受け渡しで支援者とのアイコンタクトをはじめとするコミュニケーションの促進が図られます。
 - ◆ 一定のリズムで進めることが大切です。
- し ろ い 豆腐 うまい コーヒー
- ◆ 連想することは認知機能の向上に有効であり、認知症の予防効果が期待できます。

04 難易度アップのポイント

- ◆ テンポアップにチャレンジしてみましょう。

ペットボトルのキャップで脳活性①

ペットボトルのキャップを使い、アタマを活性化しましょう。手先を使ってキャップをお椀に出し入れする、数を数える等、結構アタマを使います。

お椀リレー



詰め放題



01 準備物

準備するもの	ペットボトルのキャップ約40個(白、緑を多めに)、お椀1個、テーブル、籠1個
所要時間	20～30分
人数	10人～(1チーム6人前後)
隊形・必要なスペース	テーブルを囲める広さ
椅子使用の有無	立位・座位

02 進め方

① <お椀リレー>

お椀を手のひらの上に置き(指はしっかり伸ばす)籠の中のキャップを1個ずつお椀の中に入れます。10個入れたらバトンタッチ。次の人は1個ずつ籠に戻します。2回戦はアンカーだった人からスタートします。

② <詰め放題>

お椀を1と同じように持ちます。キャップを1個ずつできるだけ多く詰めます。1個でもお椀から落ちたら終了です。

チーム内でチャンピオンだった人がチームの代表記録になります。代表記録を発表して、一番数が多いチームが勝ちとなります。(H.28.12.1現在ランキング36個)

03 プログラムのポイント

- ◆手のひらだけでお椀を支えるバランス力(腕の筋トレ)、指先トレーニング、数かぞえ等のADL体操です。
- ◆個人活動のように思われますが、グループ対抗なので、お互いに応援しあうなどコミュニケーションも図れます。
- ◆キャップは、あまり小さくないので高齢者にも安心です。

04 難易度アップのポイント

- ◆手で支える器(お椀)の種類・大きさによって難易度がアップします。
- ◆②<詰め放題>は持ち時間1分間と時間制限で行います(対象者に合わせて時間設定)。

一言コラム

- 使用済みを処分する前にもう一度見つめなおそう! エコゲームができるかも?

(参加者の一言)

- 他の方が挑戦しているのをチーム一丸となって集中見学(応援)、自分もその都度参加しているような気分になり楽しかった。
- 簡単なようでも1個ずつ取るのが難しかった。
- 久しぶりに集中(最近、集中することがなくなってきた)することができました。
- 「自宅にも孫が使ったものでこんなものがあったなあ」と回想する声も。

ペットボトルのキャップで脳活性②

ペットボトルのキャップを使ったアタマの活性化その②です。20ページのお椀を使ったものから発展させます。



01 準備物

準備するもの	20ページのものに追加、ピコピコハンマー1個
所要時間	20～30分
人数	10人～（1チーム6人前後）
隊形・必要なスペース	テーブルを囲める広さ
椅子使用の有無	立位・座位

02 進め方

① <物具楽たたき>

テーブルの上にお椀（伏せる）、ペットボトルのキャップ（数色）、ペットボトルを入れている籠などを散らして置きます。置いてある物をリーダーの合図（大・中・小／緑・白／身体の部位でフェイント）でたたきます。

② <キャップおはじき>

2色のキャップ（白・緑）をそれぞれ7個ぐらいテーブルの上にシャッフルします。自分のチームの色のキャップ（仮に白）、2個の間を触れないように指で切ります。切った白のキャップをはじきその間を緑色のキャップを指ではじいて通します。どこにも触れずに白のキャップの間を通せたら、通した緑色のキャップをゲットできます。ゲットしたらもう1回だけチャレンジできます。ゲットできなかったら交代します。メンバーも次々交代します。

03 プログラムのポイント

- ◆上手、下手を競うのではなく間違っって叩いたり、遅れたりも楽しみながら笑いのあるプログラムにしましょう。
- ◆おはじきは、試技者は1人でもグループ対抗戦であることをきちんと伝えましょう。

04 難易度アップのポイント

①物具楽たたき

- ・コールのスピードアップ、ツールの散らばし方を広げる、逆手で挑戦などで難易度アップ。
- ・ストレートに色をコールせず、カエル（緑）・郵便ポスト（赤）・地球（青）などと色を連想させます。また、文字や色のカードを掲げます。参加者は、掲げられたカードを見て叩きます（聴覚障害がある方も参加できます）。

②キャップおはじき

- ・何個でも相手のおはじきを通してゲットする数を増やします。また、おはじきの数を増やします。

一言コラム

- フェイントコールは最初戸惑ったが、腿や肩、お尻など心地よかった。
- 個人戦でなく、どのキャップ同士を切ったらよいかなど皆で考え、教えあつてのゲームだったので良かった。安心しながらできた。
- 小さなおはじきでは見づらくて大変だと思えます。キャップならよく見えます。



お手玉で脳活性 — 積み上げ

チームでお手玉を1個ずつ積み上げていき、どこが高く積めるか競争します。



01 準備物

準備するもの	お手玉、1チーム15個程度
所要時間	10分
人数	10人～（1チーム6人前後）
隊形・必要なスペース	テーブルを囲める広さ
椅子使用の有無	座位

02 進め方

- 1 チーム内で、お手玉を積み上げていく順番を決めます。
- 2 支援者のコールに合わせて、お手玉を1つずつ積み上げていきます。
- 3 積み上げるときは、片手の指先だけを使います。わしづかみにするのではなく、指の先でお手玉をつまむように促します。
- 4 積み上げていく際、チーム内でアドバイスをしながら、作戦を考えます。
- 5 万が一、手に持っているお手玉が、積み上げてあるお手玉に触れたら、持っているお手玉は手放します。次の人へ交代します。また、お手玉が積み上げてあるお手玉に触れたら、押さえ調整してはいけません。
- 6 倒れたらおしまいになります。

03 プログラムのポイント

- ◆お手玉をまっすぐに積み上げていくのが成功の秘訣です。
- ◆チーム全員で、お手玉を置く場所を調整しながら進められたら、さらに盛り上がります。

04 難易度アップのポイント

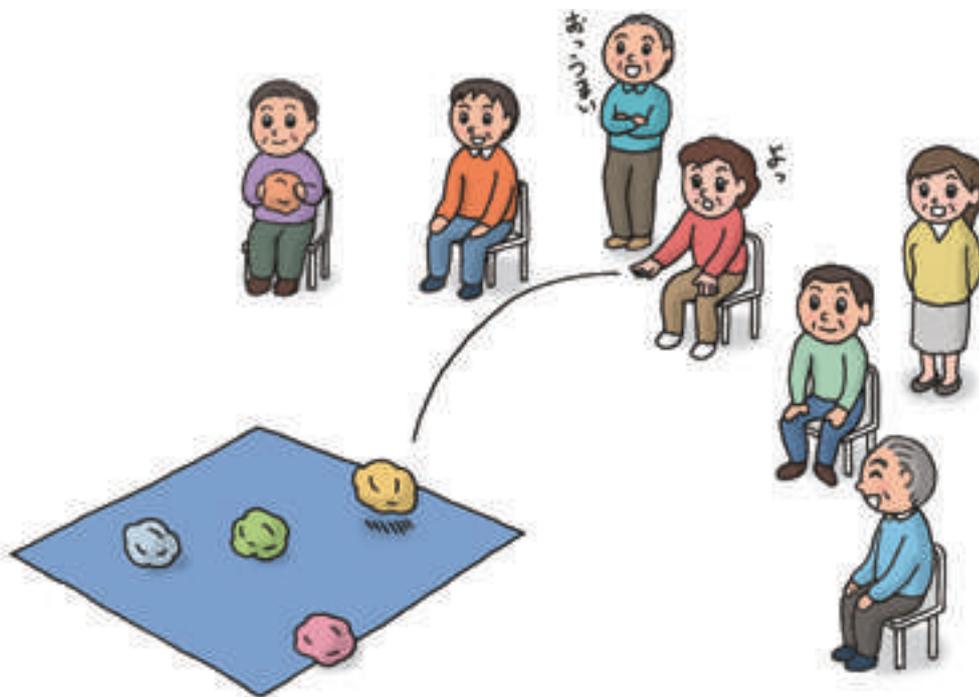
- ◆お手玉を利き手ではない手で積み上げるとかなり難しくなります。
- ◆いろいろな大きさのお手玉を混ぜておけば、積み上げるのが難しくなります。

一言コラム

- 初めは簡単だと思っても、試してみると意外に難しいものです。積み上げたお手玉が倒れる瞬間に「あ〜…」ため息がもれますが、その後すぐにやる気できます。
- 高くなると少しずつ手が震えることもあります。みんなのリードで頑張れます。チームで高く積み上げるとみんな誇らしげです。時には緊張感をもつことも、生活の中には必要かもしれませんね〜。

お手玉で脳活性 — 投げ入れる

お手玉（20cm×15cm）の布製の袋とペットボトルのキャップ35個入を使ってお手玉キャッチを行います。手でキャッチ、風呂敷でキャッチなど楽しみ方もいろいろ。



01 準備物

準備するもの	お手玉（20cm×15cmに35個のペットボトルのキャップを入れたもの）人数分、風呂敷、紙テープ
所要時間	20～30分間
人数	12人～16人くらい
隊形・必要なスペース	半円形
椅子使用の有無	座位

02 進め方

- 1人に1個のお手玉を配ります。
- まずは、それぞれ、手触り・重さ・音を感じてもらいます。
- 2名から4名に1人の支援者と向きあってキャッチを行います。
- 風呂敷を用意し、敷いた風呂敷の中に投げ入れます（距離や広さは、対象者の様子を見て決めます）。
- 慣れたら、参加者を2つのグループに分けます。
- 支援者が紙テープの両サイドを持って立ち、そのテープを越えるように投げます。グループ全員が先に越えたチームが勝ちです。

03 プログラムのポイント

- ◆ 投げる方の能力にあわせて的の大きさや距離を決め、皆が的に入るよう（満足できるよう）にし、楽しめているか？声掛けや見守るように配慮します。

04 難易度アップのポイント

- ◆ 「投げる」ことがやっとなの方は、的の方が移動し接近するなどの配慮をしましょう。
- ◆ 箱・カゴ等フチの高さのある的にしたり、距離を長くする、時間内にいくつ入るかチーム対抗などに発展させましょう。

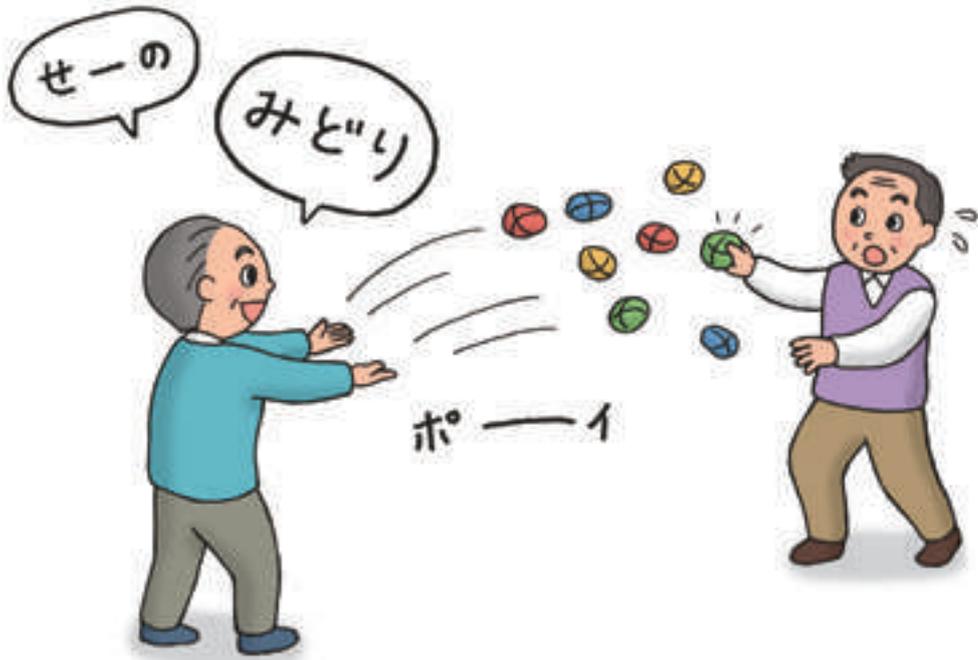
一言コラム

- ペットボトルのキャップを入れたお手玉は、大きくてつかみやすい！音も楽しめる！
- 風呂敷をこんな様につかうのは、はじめて！



お手玉で脳活性 — キャッチ

赤、黄色、青、緑、ピンク、オレンジなど、同じ色のお手玉を投げて、指定された色を取ります。右脳を早くするトレーニングになります。



01 準備物

準備するもの	赤、黄色、青、緑、ピンク、オレンジなど、同じ色のお手玉。1人4色程度、人数分。
所要時間	10～20分間
人数	何人でも
隊形・必要なスペース	2人が向かい合って散在できる広さ
椅子使用の有無	座位・立位

02 進め方

- 1 2人組になり向かい合います。一方がお手玉全部（4色なら2人分で8個）を持ちます。
- 2 「せーの」の声でお手玉の色（例：みどり、等）を言いながらお手玉を相手に向かって一斉に全部投げます。
- 3 受け取る方は、投げられたお手玉8個の中から言われた色のお手玉を取ります。
- 4 慣れてきたら、言われた色以外のお手玉を取るようになります。

03 プログラムのポイント

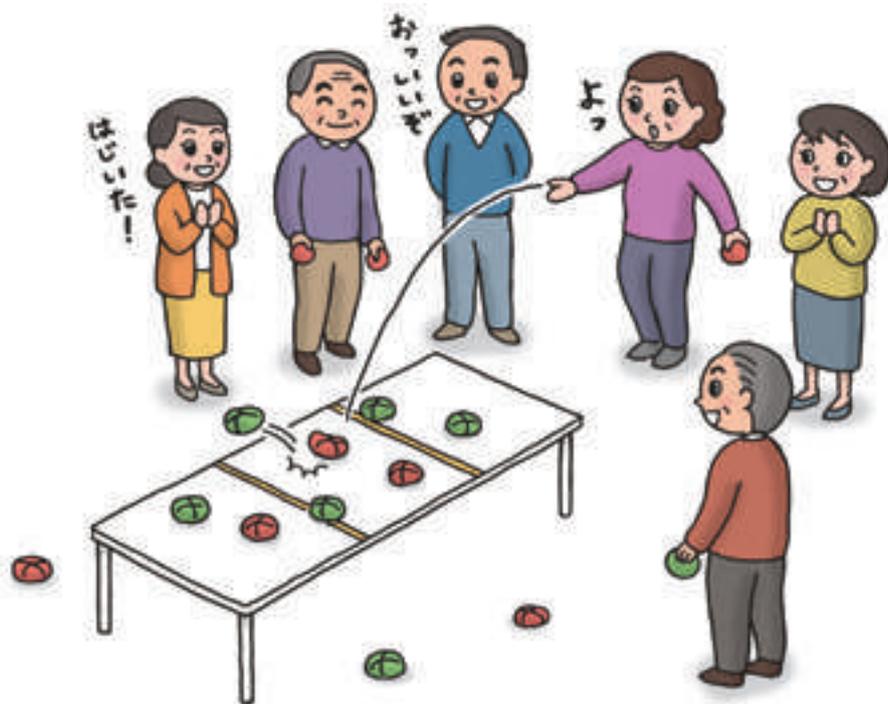
- ◆最初はゆっくりと進めます。慣れてきたら、歌にあわせて、一定のリズムで送れるようにします。
- ◆リズムに合わせて動くことはタイミングを図る能力を高め、また、相手に合わせて動くことは協調性を高めるので、認知症や運動器の機能向上などの介護予防としての効果が期待できます。

04 難易度アップのポイント

- ◆連続できた回数を数えます。次のチャレンジの際は、前の回より1回でも良い記録を目指しましょう。

脳健お手玉ポン

お手玉を投げて点数を競うゲームです！お手玉を投げて楽しみながら目標点数に近い得点を狙って計算しながら進めます。



01 準備物

準備するもの	お手玉2色、長テーブル、ビニールテープ、数字カード4枚（「8」「13」「17」「20」等、数字の設定は何でもよい）
所要時間	20～30分
人数	10人～（1チーム6人前後）
隊形・必要なスペース	テーブルを囲める広さ
椅子使用の有無	座位（移動）・立位

- 数字を書いた4枚のカードの中から各チーム1枚のカードを引き、見ないで伏せます。
- 残った2枚のカードをみなさんに開示します。
- それぞれのチームが引いたカードの数字を各チームで予測して発表し、その数字を目指してお手玉を投げます。
- お手玉を投げ終わったところで各チーム引いたカードを開示します。
- カードの数字とお手玉の点数の差が少ない方が勝ちとなります。

02 進め方

- 1 お手玉投げ投げゲーム
 - 長テーブルを3つに区切り3点・2点・1点ゾーンをつくりまます（点数の配置は自由）。
 - 1チームは6人で、1人2個ずつお手玉を投げてチームの合計点を競います。
 - * 得点はできるだけ記録せず個人が記憶して最後にチーム全員で計算します。
- 2 目標点数が見えるオープン型ゲーム
 - ①のお手玉投げゲームを基本に、各チームで目標点数を決めて、その点数に近い点数になるよう競います。
 - * 例：Aチーム目標10点→得点数13点（差3負け）。Bチーム目標8点→得点数6点（差2勝ち）。
 - * ゲームの途中で目標点に達してもお手玉は投げます（テーブル上のお手玉をはじいて点数調整します）。
- 3 目標点が見えないクローズ型ゲーム

03 プログラムのポイント

- ◆ お手玉は必ずテーブルに乗せたり、はじいたりして目標点をねらいます。
- ◆ 予測した2つの点数を考えながら、点数を計算して競います。

04 難易度アップのポイント

- ◆ 高得点数を狙うゲームに、目標点数を決算をしながら競います。
- ◆ 予測した2つの点数を考えながら、点数を計算して競います。

一言コラム

- 「お手玉投げでこんなに頭も使うしドキドキする」、「バリエーションが面白い」と見ている人も参加する人もともに楽しめます。



前を向け。
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。
若い君たちの可能性こそが未来だ。



スポーツくじ

toto BIG

スポーツは育てることができる。



スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。