

レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2020, February
Vol.18

Let's 歌体操 *plus*

歌と体操の楽しみ方



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

Let's 歌体操 plus

歌と体操の楽しみ方

02 “歌”と“体操”のイイトコどり、
全身すみずみまで活性させよう



04 **Track 1** 「涙そうそう」

06 **Track 2** 「好きになった人」

08 **Track 3** 「東京音頭」

10 **Track 4** 「三百六十五歩のマーチ」

12 **Track 5** 「お祭りマンボ」

14 **Track 6** 「サザエさん」

16 **Track 7** 「川の流れのように」

18 **Track 8** 「きよしのズンドコ節」

20 **Track 9** 「北国の春」

22 **Track 10** 「銀座カンカン娘」

24 **Track 11** 「与作」



JASRAC 出 2001089-001

発行人／樋口 修資 編集人／小田原一記

発行日／2020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 2020年

Let's 歌体操 *plus*

歌と体操の楽しみ方

歌を歌おう、身体を動かそう。そして、楽しもう。

でも、せっかくやるんだから、達成感や爽快感も感じたい。

介護予防の現場では、参加者のやる気を引き出し、
その気にさせながら、全身を活性化させることも必要とされています。

“歌体操”は、心身の両面から刺激を与え、

全身を効果的に活性化させるとともに、

雰囲気づくりや一体感を醸し出すことにとても効果があります。

さあ、みんなで Let's 歌体操!

“歌”と“体操”のイトコどり、 全身すみずみまで活性させよう

歌体操は介護予防の現場で幅広く親しまれているプログラムです。

歌と体操を同時に楽しむことで、精神面と身体面の両方に良い効果を得られることが期待できます。
参加者の皆さんからは、「自然と体が動いた」「気分がすっきりした」「腕が上がるようになった」等々、
普段何気なく行っている歌体操ですが、様々な良い効果の声が聞かれるようになります。

では、それぞれの効果を再確認してみましょう。

歌の効果

1. ストレス発散

自律神経や血圧が安定し、睡眠障害や高血圧が原因で起こる脳血管性認知症のリスクを軽減可能。

2. 誤嚥防止



歌を歌い、自然と口を大きく動かすことで、唇や舌など、口周りの筋肉を鍛えられます。食べ物を喉に送り込む力が強化され、誤嚥防止につながります。

3. 脳の活性化

音程やリズムをとったり、歌詞を読んだり思い出したりすることで脳が活性化し、認知症予防や記憶力の向上につながります。

4. 口腔環境が整う

口をたくさん動かすことで、唾液の分泌が促されます。唾液には口腔内の洗浄、抗菌、保護などの役割があり、分泌量が多ければ多いほど口腔内の環境が整います。

運動の効果

1. 血流の改善

運動により、心臓が血液を送り出して、足の筋肉ポンプと、呼吸のポンプで心臓に血が戻るという循環が行われるので、血流が良くなります。

2. 食欲増進

運動による空腹感は、各種ホルモンの影響を受けています。食欲を増進させるホルモン作用が優勢となり、抗いがたい空腹感に見舞われます。空腹感により食欲がわいてきます。

3. 腸の働きがよくなる

動かしたり、刺激したりして腸に刺激を与えて動きを活発にすることで動きがよくなる効果が期待できます。また、副交感神経の働きがよくなり、自律神経のバランス調整にも良い影響を与えています。

4. 爽快感

運動により、セロトニンなどの神経伝達物質が脳内に増えます。脳内のセロトニン量が増え、心が落ち着いて爽やかな気分になり、集中力が高まるとわれています。

5. 筋力アップ

筋力トレーニングやバランス運動は筋肉量が増え、筋力を強化できます。ストレッチは筋肉の柔軟性が促され関節の動きが滑らかになります。



歌体操のよいところ

本誌で紹介している歌体操を提供いただいた皆さんに、歌体操の魅力について伺ってみました。



山内直子さん (宮城県)

リズムに乗る心地よさはとても大切です。脳活性への期待もありますね。創作側としては、歌をうたいながら創作できるので比較的容易かな？

同じテンポ、同じ動きなので安心感を得られます。周りにつられて動きが大きくなることも期待できますね。



松木紀子さん (愛媛県)



上野祥子さん (熊本県)

情景が思い浮かぶ、回想法を期待したいです。リズム知覚の刺激や肺活量の増加もありますね。知ってる曲でしたら、参加者は曲の終了予測もつくので取り組みやすいと思います。

歌と体操の両方を行う、『デュアルタスク』で活性を期待します。みんなで行うので一体感も醸し出されますね。動きが同じでも曲を変えて脱マンネリも！



尾中美穂さん (福岡県)



斎藤公子さん (福島県)
佐藤喜也さん

雰囲気もよくなり、リラックス効果も。また、認知症予防への期待も大きいと思います。創作側としても、効果を意識した動きを取り入れることも可能だと思います。

号令の下きびきび行う体操ではなく、歌の持つ力を借りながら、リラックスして楽しく行うことができます。季節感のある曲からはその香りまで感じられます。



青野宏子さん (静岡県)



村上福導さん (岩手県)

女性のしぐさの振付を男性がしなやかに踊るととても盛りあがります。また、同じ曲調が続くので動きやすく親しみやすいのも○。

体操を監修いただいた方々



川畑智さん



佐藤啓壮さん

本誌の使い方

本誌では、レクルーで長年好評をいただいていた『Let's 歌体操』の中から、特に評判の良かった11曲を掲載しています。また、それぞれのページに記載されているQRコードから、動画も視聴できます。紙面と動画の両方をぜひご利用ください。

YouTube内で「rec-site vol.18 歌体操」でも検索できます。

rec-site vol.18 歌体操



ゆったりとした沖縄のメロディーに合わせて行う歌体操です。
頭で考えながら体を動かす「思考と運動」の組み合わせにより、認知症の予防につながります。脳の活性化を意識して丁寧に行いましょう。

動画で踊りを
check!!



「涙そうそう」

椅子に座ったままできる、脳トレも兼ねた体操です。椅子に腰掛けたら背を起こして、呼吸は吐くほうを意識して、ゆっくり深呼吸しながら行いましょう。次に動かすパターンを考えながら指を動かしたり、肩の運動の際に『内回し』と『外回し』を同時に動かす運動は、認知症の予防の効果が得られます。また呼吸機能の改善も期待できる上腕骨の外旋時には、大きく深く息を吸うことで、より胸郭の拡張効果が得られます。

♪ (前奏)

鏡写しの
動きで
行って
ください。



両腕を顔の前で上げ、体の横に下ろす。
腕に合わせてかかとも上下させる。

歌に入る直前に、両手を伸ばし
パーにする。

★ 古いアルバムめくり



指を順に動かしていく。親指と人さし指でマル、人さし指・中指・薬指で3、
親指と人さし指と中指で3、もう一度マル。

ポイント①

慣れてきたら、「3」を作る指の
パターンを変更したり増やす
ことで、繰り返し脳の活性化
を図りながら楽しく行うことが
できます。



ありがとうってつぶやいた

いつもいつも胸の中 励ましてくれる人よ

★と同じ動きを繰り返す



人さし指・中指・薬指で3、親指と人さし指と中指で3、
両肘が下がらないように横に引いて、手を前にパー。

★晴れ渡る日も 雨の日も

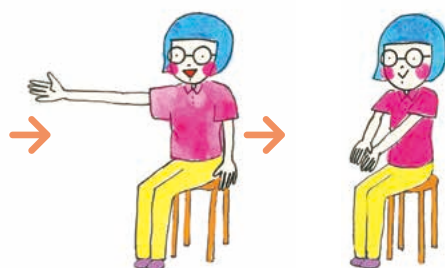
浮かぶあの笑顔



右手を下から時計回りに、顔の前を通って大きく一周。

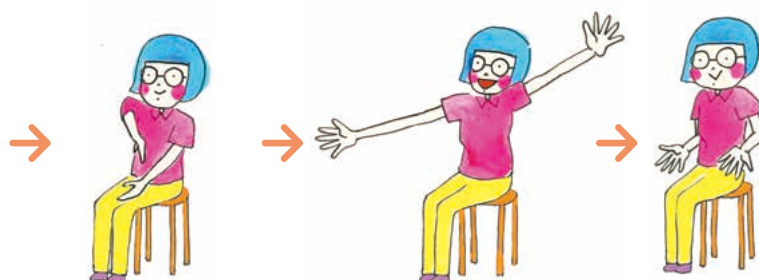
ポイント②

肩を大きくゆっくりと動かすことで、肩こりの改善や上肢の可動域改善が図られます。



左手を下から時計回りに、顔の前を通って大きく一周。両腕を伸ばして前に揃える。

思い出遠くあせても

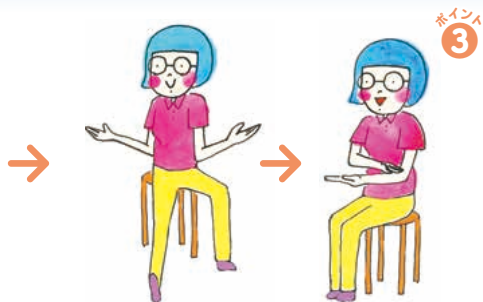


右腕を上へ、左腕を下へ向かって大きく回転させ、腕が戻ったら両肘を体の横に引く。

おもかげ探して

よみがえる日は 涙そうそう

(2番)



肘を体につけて床と平行になるよう両手を横に開きながら、左足を左斜め前に出す。このときかかととはつけたまま、つま先を立てる。左足を戻すと同時に両腕を体の前で重ねる。同じ動きを右足でもう一回。

「おもかげ探して」と同じ動き

1番と同じ動きを繰り返す

ポイント③

脇を締めて、背筋をしっかり伸ばしながら上腕骨の内外旋動作を大きくゆっくり行うことで、肩甲骨の内外転が起こり、胸郭の可動域改善による呼吸機能の改善が期待できます。

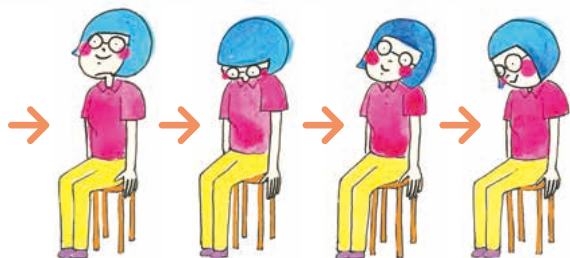


(間奏)

★の部分を繰り返す

会いたくて 会いたくて 君への想い 涙そうそう

★と同じ動きを繰り返す



首の運動。上、下、右、左とゆっくり一回ずつ倒し、ぐるりと回す。反対回りも一回。

都はるみさんの大ヒット曲です。なじみの曲に合わせると、体が動かしやすくてまるでダンスをしているような楽しさも。気持ちも明るくなって、笑顔がこぼれたり表情も豊かになります。

動画で踊りを
check!!



「好きになった人」

この曲はリズムの変化が少ないため、メロディに合わせやすいはず。歌詞に合わせて感情を込めてポーズをとると楽しさ倍増です。この体操ではタオルを使います。タオルを持つと関節や筋肉の動きが大きくなったり、体を伸ばしたり、引き上げやすくなります。タオルを握ることで指先までしっかり使うことができます。肩の周囲がかたい人は、タオルのかわりに伸縮性の高いゴムを使うのもおすすめです。

♪ (前奏)

鏡写しの
動きで
行って
ください。



ポイント①

上げる手をしっかりと目で追いながら、「全身の抗重力筋」を使います。抗重力筋は、覚醒の筋肉です。覚醒は、メリハリのある生活の基本。体の背面を意識し、お尻から頭までしっかりと伸ばしましょう。

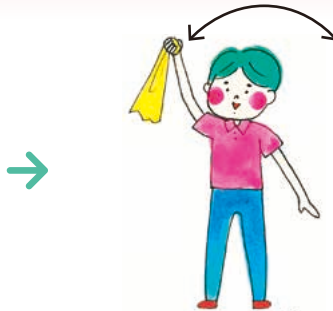
両足は肩幅くらいに開く。タオルを両手に持ち、膝を軽く曲げてリズムをとる。

タオルを持ったまま両手を上げる。

さよなら さよなら 元気でいてね



右手でタオルを持って、大きく左右にふる。



反対側も同様に行う。
左手にタオルを持ちかえて、同じく大きく左右にふる。

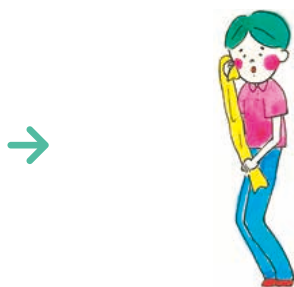
好きな二人は いつでも逢える

ポイント②

体重を支えながら膝を曲げる動作は、起立動作の維持と改善に効果的です。少しずつポーズを深めるように心がけて、大腿四頭筋、臀筋群、ハムストリングの筋力維持に努めましょう。

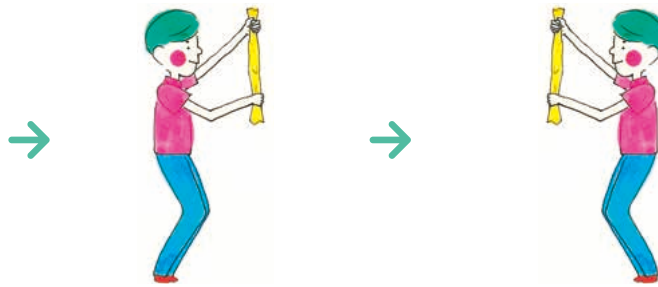


両膝を屈伸させながら、右手でタオルを右目にあて、泣くポーズをとる。



反対側も同様に行う。
左手でタオルを左目にあて、泣くポーズをとる。

たとえ別れて暮らしても お嫁なんかには行かないわ



両膝を屈伸させ、タオルをまっすぐに引っ張りながら、右手を上げる。

反対側も同様に行う。タオルをまっすぐに引っ張りながら、左手を上げる。

待って 待って 待っているのよ 独りでいるわ



右手を上げ、投球動作のように、大きく斜め下にふり下ろす。反対側も同様に行う。左手を上げ、大きく斜め下にふり下ろす。

ポイント③

ポイント③

投球動作のような動きは、実は、仰向けからの寝返りや起き上がりや直結するリハビリ動作になります。また、全身の筋肉を使うため、寝返りや起き上がりがスムーズになるだけでなく、日常生活動作の改善にもつながります。



両手を大きく上げて一回転する。

さよなら さよなら 好きになった人



右手でタオルを持って、大きく左右にふる。

両膝を屈伸させながら、右手でタオルを右目にあて、泣くポーズをとる。

(間奏)



1番と2番の間奏

チクチクと運針する動作を行う。



2番と3番の間奏

洗濯板で、洗濯をするイメージでゴシゴシと手を動かす。左右の手で同様に行う。

立ったままでも座ったままでも誰でも楽しめる歌体操です。リズムカルな東京音頭に合わせて、楽しみながら筋力やバランス機能をアップしましょう。

動画で踊りを
check!!



「東京音頭」

この曲はポピュラーで踊りやすい一曲です。筋力アップだけではなく、音楽に合わせてバランスをとる動きも組み込まれています。年齢とともに筋力やバランス機能が低下すると、体の重心が不安定になり転びやすくなります。歳をとって転倒すると、力が加わった部分だけでなく骨の弱くなっているところまで骨折してしまう危険性もあります。転びにくい体づくりのために、筋力とバランス機能をアップしましょう。

♪ (前奏)

鏡写しの動きで行ってください。



両手を広げて
手拍子4回。



ポイント①

足踏みとバランスキープ。足踏み
イチ・ニ・サン・バランスキープを1動作として、
左右で行う。

ポイント①

つま先が下がっていると、ちょっとした段差にもつまずき、転びやすくなります。太ももを上げるとき、つま先も上げるように意識しましょう。

♪ (前奏)

ニコニコ!



ポイント②



笑顔ポーズ

♪ チャンチャチャンチャ×4回

ポイント②

地面につけた足は、地面を掴むように足の指に力を入れてみましょう。片足でも立ちやすくなり、バランスや安定感がアップします。

左手を肩の高さに上げながら、左を向き、右足を上げる。
バランスが保てない人は、足は上げなくてもよい。左右交互に4回繰り返す。

ハア



ポイント③



この後、手拍子
(チョチョンガチョン)。

片足を一步前に踏み出しながら、両手を上げ、横に下げる
(頭上から富士山の裾野をめがけて両手をおろすイメージ)。

ポイント③

骨盤の幅に両足を広げて、膝とつま先をまっすぐに前に出して腰を落とすこと。このときお尻のえくぼの筋肉(中殿筋)に力を入れるように意識しましょう。太ももやお尻の筋力が強くなり、転びにくくなります。

踊り踊るなら チョイト 東京音頭 ヨイヨイ



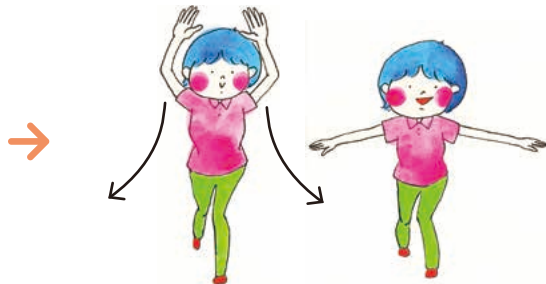
片手は胸元でグー、もう一方の手は前に出してパー。
「踊り踊るならチョイト東京」までで左右交互に2回、
「音頭」で速く3回、「ヨイヨイ」で拍子2回(チョンチョン)を行う。

花の都の 花の都の真中で サテ

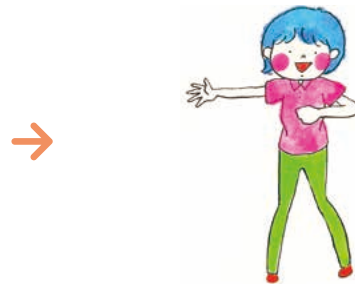


左足を横に一步踏み出し、
左を向きながら、
手のひらを外側にして両手を上げる。
左右交互に2回繰り返す。
いずれかの動きで行ないましょう。
A 右足を、左足の近くでつま先タッチ。
B 左足から3歩歩いてつま先タッチ。
C 座ったままの人は、
上半身をひねって同じ手の動きをする。

ヤットナ ソレ ヨイヨイヨイ



片足を一步前に踏み出しながら、両手を上げ、横に下げる。
「ヤットナ」で富士山ポーズ。
「ソレ ヨイ」で手拍子(チョンチョンガチョン)。



「ヨイヨイ」で横グー、パーを1回行う。
片手をグーで胸につけ、もう一方の手はパーで横に伸ばす。

ヤットナ ソレ ヨイヨイヨイ



「ヤットナ ソレ」で横グー、パーを2回行う。
「ヨイヨイヨイ」で横グー、パーを速く3回行う。

アレンジ

1～2番の間奏では足踏みとバランスキープ、2～3番の間奏では笑顔ポーズ、と変化をつけるとさらに面白いです。詳しくは動画をご覧ください。

音楽が流ただけでも元気になるこの曲にのって、座ったまま様々な動きを行う体操です。鳴子を持って体操することで、音を出す楽しさも味わうことができます。

動画で踊りを
check!!



「三百六十五歩のマーチ」

誰もが知っている、リズムカルで人生を励ます1曲。足腰が弱い人も座ったまま安心してチャレンジすることができます。そしてカチカチと木の音がする鳴子を持って行うのも特徴です。物を握ると伸筋と屈筋の運動になります。手首の動きなども加わりますし、腕が伸びて動きも大きくなります。またリズムに合わせて足踏みをしながら、手や上体の動きを組み合わせることが脳の運動にもなります。

♪ (前奏1) ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー

鏡写しの
動きで
行って
ください。



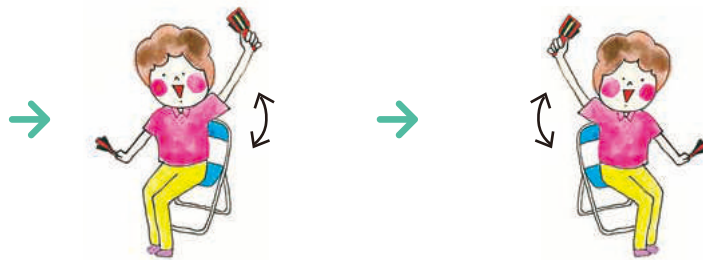
鳴子を両手に持ち
リズムに合わせて足踏みをする。



ポイント①

足踏みを行うことで、音楽のリズムを取りやすくなり、上体の運動を組み合わせることで、脳内（前頭葉領域）の活性化が期待できます！ 足踏みに慣れたところで、上体の動きが始まり、足踏みが止まります。こうした運動の変化が、頭の体操にもなりますね。

♪ (前奏2)

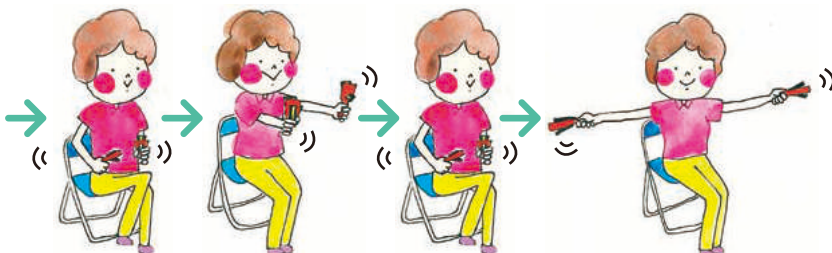


右手を斜めに上げ、同時に左手を
斜めに下げて、身体を伸ばす。

反対側も同様に行う。左手を斜めに上げ、
同時に右手を斜めに下げて、身体を伸ばす。

しあわせ は 歩いて こない だから 歩いて ゆくんだ ね

だから～のフレーズは左の動作をもう一度繰り返す。



足踏みを
する。

足踏みをしながら、
両手を前に出す。

両手を戻して、
足踏みをする。

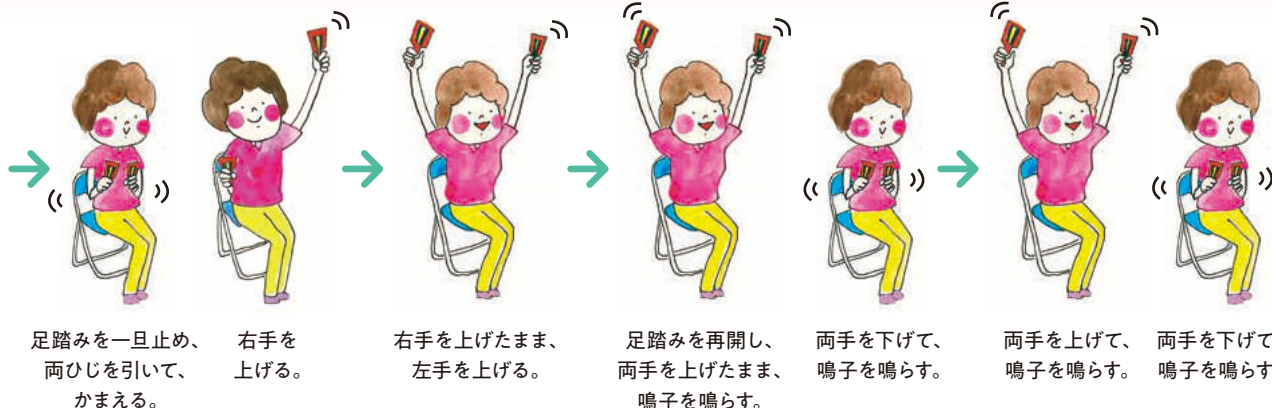
足踏みをしながら、
両手を左右に開く。

一日 一歩

三日で 三歩

三歩 進んで

二歩 さがる



人生はワン・ツー・パンチ

汗かき

べそかき

歩こう

よ



あなたのつけた

足あとにゃ

きれいな花が

咲くでしょう



腕を振って

足をあげて

ワン・ツー

ワン・ツー

休まないで

歩け



ワッショイ！ワッショイ！のかけ声とともに、お祭りの威勢のいい様子が色々な動作に盛り込まれています。ラップの芯を使って大胆な動きと音を楽しみましょう！

動画で踊りを
check!!



「お祭りマンボ」

ラップの芯を使って、たたいて音を出したり転がす動きもあります。この体操の中で何度も出てくるワイパーのような動きはとても重要です。前腕回内・回外の運動ができるため、日常生活の動作をスムーズに保つことができます。ラップの芯を持って両手を高く上げる動きもたくさんあり、こうした動作は抗重力になり「覚醒」を促すことにつながります。座ったまま、生活機能をアップできる歌体操です。

♪ (前奏)

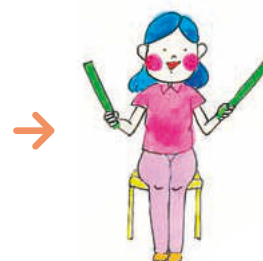
鏡写しの
動きで
行って
ください。



ラップの芯を両手に持ち、車のワイパーのような動きで、左右に振ります。

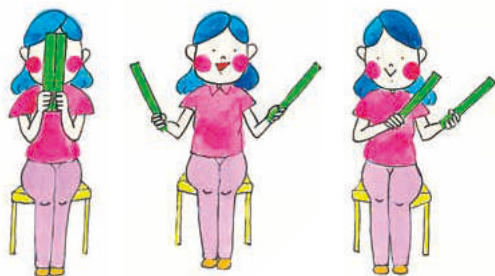
ポイント①

日常生活には欠かせない手のひらを上に向けたり、下に向ける動きは、高齢になると苦手になる人も。この運動を自然に繰り返すことができる動作です。



前奏の最後に、両手を開く。

私のとなりのおじさんは～



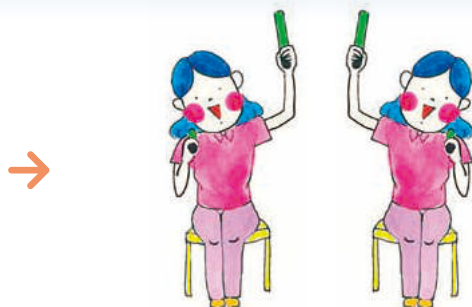
両手を閉じてラップの芯を合わせてから、両手を開きます。その後、車のワイパーのような動きで左右に振るを繰り返します。

ねじりはちまき そろいのゆかた



ラップの芯を×の形にして、リズムを取りながら、両手を上げ、円を描くように両手を広げながら下ろします。

雨が降ろうが ヤリが振ろうが 朝から晩まで おみこしかついで



左手を曲げて、ラップの芯を肩の上に置き、右手は上げます。歌に合わせて、左右交互に同じ動きを繰り返します。