

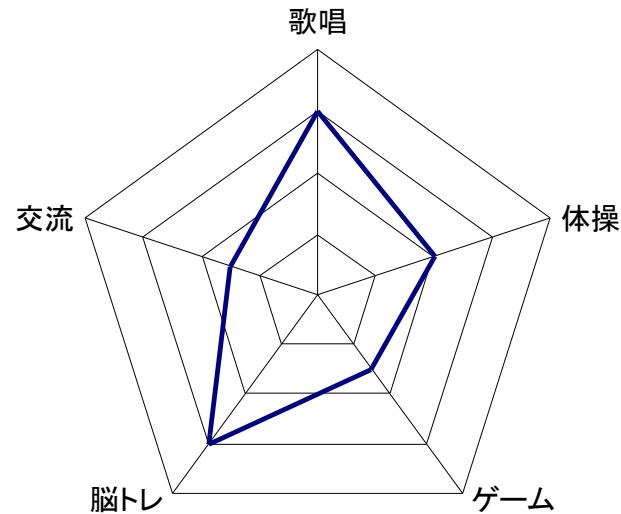
『海は広いな大きいな』（OP120601）

夏にちなんだ曲で構成された60分。海をイメージして、歌ったり踊ったりしながら開放的な気分へと導きます。

■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

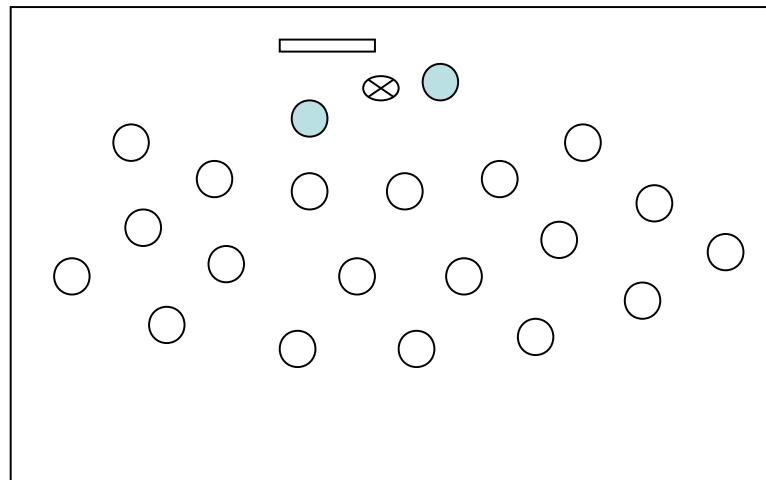
グループ交流 : 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

『海は広いな大きいな』(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	「ウミ」 (2066-03)	2分	海から連想される歌や思い出などを思い出しましょう 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「海は広いな大きいな」記憶を引き出すようなお声がけをします 簡単に内容を説明します	体調に合わせて、無理のない範囲で行っていきましょう	テーマに沿った歌と映像で雰囲気を出します 記憶を引き出します	交・脳
2	みんなの元気塾	心と体のコリコリ解消 (7903-11)	7分	音楽に合わせて指や身体を楽しく動かし、心と体をほぐします		参加者の状態に合わせて、テンポの調節を行ったり、難しい方へお声がけなどのフォローを行ったりします	間違っても良いのでできるところを挑戦しましょう	アイスブレイクを行いながら、神経系のトレーニングや身体を動かす準備をおこないます	体・ゲ・脳
3	歌謡体操	「[ゆっくり]われは海の子」 (6515-06)	10分	海にちなんだ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 参加者の状態に合わせて、テンポの調節を行います	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	合唱	「浜辺の歌」 (2843-11) 「椰子の実」 (2843-14) 「ソーラン節(ガイドボーカル付き)」 (2715-07)	6分	海から連想される歌をみんなで歌いましょう		「浜辺の歌」⇒大正7年、成田為三作曲。 「椰子の実」⇒昭和11年、島崎藤村作詞 国民歌謡としてNHKから放送される。 「ソーラン節」⇒北海道民謡。ニシン漁の仕事歌 など楽曲の情報などを紹介できると会話が弾みます	しっかりと口を動かして、大きな声で歌いましょう	歌うことによる心身の開放や口腔機能の維持・向上を目的としています	歌×3
5	みんなの元気塾	「みんなでチャレンジ！ ステップ運動<Part3>」 (7903-07)	5分	ソーラン節に合わせて楽しく、安全に足腰の運動をします		座る姿勢の確認や足腰の痛みの確認を十分に行います 片麻痺のある方は、動かせる方だけ動かします 参加者の状態に合わせてテンポの調節を行います	痛みや疲れが出てきたらお休みするようにしましょう	安全で効果的なステップ運動をゲーム感覚で楽しく行うことを目的としています	体・ゲ
6	休憩・水分補給	「夏の思い出(ガイドボーカル付き)」 (2843-29) 「夏は来ぬ(ガイドボーカル付き)」 (2066-57)	5分	夏の歌を聴きながら、休憩と水分補給をしましょう		水分補給を促します 耳の聞こえにくい人や目の見えにくい人へ配慮します	水分をしっかり取りましょう	休憩しながら夏の雰囲気作りを目的としています	脳・交
7	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「海軍小唄(ズンドコ節)」 (7406-04)	10分	振り付け体操で楽しく体操をします		最初に動きの説明しましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです	無理のない範囲で、身体の調子をみながら動かしていきます	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
8	交互に歌合戦	「浦島太郎」 (5105-07) 「うさぎとかめ」 (5105-13)	15分	2チームに分かれてそれぞれの歌を2小節ずつ交互に歌います メロディがつかれないように気をつけましょう		まずは、カラオケで1番をそれぞれ歌います アカペラで交互に歌っていきます つられたことに気づくと盛り上がりますが、成功させたい場合はスタッフがチームにそれぞれリード役として加わると良いです	間違っても構わないので、自信を持って大きな声で歌いましょう	利用者間の交流を図りながら、ゲーム感覚で歌を歌います	歌・ゲ・脳・交