

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『握力がっちり！ もっとチャレンジ編 (30min) 』

元気高齢者向け

要

練習！

では一度動きの練習をしましょう

【プログラム時間 33～38分】

1. アイスブレイク (10分)

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「心と体のコリコリ解消！
楽しいレクリエーション」

- ◆最初はできなくても大丈夫！まずは楽しく行い、少しずつ挑戦していきましょう
- ◆少し難しいことに挑戦することが重要で、できた時の達成感も良い刺激となります

①はじめのお声かけ

例「ぐーちょきぱーを使って楽しく頭と身体の体操をしましょう！」

②動きの説明

例「親指を外にした『ぐー』と中にした『ぐー』や、全身の『ぐーちょきぱー』をします

③効果の説明

例「指先の動きで頭の活性化にもつながり、血の巡りも良くなります」

要

練習！

2. ウォーミングアップ (8分)

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「ココロも弾む！
ウォーミングアップ<上肢編>」

- ◆対象者に合わせて、テンポを調整しましょう
- ◆出てくる楽器をイメージしながら、動きの確認を行いましょう
- ◆早い動作の際には、息を止めないように声掛けを行いましょう

①はじめのお声かけ

例「バイオリンやピアノを弾く動きで、指先や肩回りをほぐしていきましょう」

②動きの説明

例「腕をクルクル回したり、急いで回したり。太鼓を急いで叩いたりしてみましょう」

③効果の説明

例「楽しく音楽に合わせて動いて、上半身をほぐしましょう」

要

練習！

3. メインプログラム (15～20分)

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「二人でLet's筋トレ」

- ◆二人一組で行います。体格が近い人同士が組みになることをおすすめします
- ◆お互いの距離が離れすぎていると行いづらいので、膝が触れるくらい近づきましょう
- ◆疲れが見られる場合は、一時停止をして休憩をするのもよいでしょう
- ◆力を入れる際、息が止まらないように声掛けを行いましょう

①はじめのお声かけ

例「2人1組で楽しく筋肉を強くする体操を行います」

②動きの説明

例「少し近づいて、握手をしたり、押ししたり、引いたりしていきます」

③効果の説明

例「ペットボトルを開ける力や、物を上げ下ろしする時の力などを鍛えていきます」

要

練習！

体を使う 道具：バトン
わくわく12ヶ月
「青い山脈」

- ◆「歌の確認」→「動きの説明」→「歌と動きを合わせる」順序で進行すると、より理解が高まり、楽しくしっかりと体を動かすことができます
- ◆動きを繰り返し確認して、何度か練習してみましょう
- ◆バトンがない場合は新聞紙を丸めるなど、代用品を用意しましょう
- ◆動きが難しい方も、最後の掛け声は一緒にできるように配慮しましょう

①はじめのお声かけ

例「バトンをしっかりと握って、さらに握力アップを目指しましょう」

②動きの説明

例「手首をひっくり返したり、バトンを左右に振ったりします」

③効果の説明

例「バトンをしっかりと握ることで握力アップにつながります。最後は声を合わせて、オーレイッ！」

要

練習！