

萩
元気スイッチ
プロジェクト



ち
び
っ
と

萩市に鑑み、近頃の生活習慣について

ちびっとりハ編

- 目的別編
- 体力向上編
- お楽しみ編

ちびっとレク編

- 仲間づくり
- みんなでちびっとレク
- ふたりでちびっとレク
- チームでちびっとレク

レ
ク
編
ハ
編

この本の使い方

ちびっとリハ編

1. プログラムの特徴

全身運動や症状別の体操のメニューです。プログラムは「目的別プログラム」「体力向上プログラム」「お楽しみプログラム」の3つに分かれています。

2. 気をつけること

ムリをせず楽しく体を動かしましょう。ゆっくりと大きく、息を止めず、痛みのない範囲で体を動かすのがコツです。個人差がありますので、プログラム中の「ポイント」を参考に調整してください。

3. プログラムの紹介

【分類】

「目的別プログラム」・・・腰痛や肩こりなど、身近な症状を予防・改善をする体操です。

「体力向上プログラム」・・・全身を使った運動やバランス運動など、健康づくりの体操です。

「お楽しみプログラム」・・・体力チェックや歌に合わせた体操です。和気あいあいと笑顔で体を動かしましょう。

【難易度】

運動には、運動強度を示す★マークが付いています。目安にしてください。

★・・・・・・・・体力の低下している方でもできる運動です。

★★・・・・・・・・誰でも楽にできる運動です。

★★★・・・・・・・・適度な疲労感のある、ほどよい運動です。

★★★★・・・・・・・・少しきつめの運動です。

★★★★★・・・・体力に自信のある方向けの運動です。

【説明の見方】

目的・・・・・・・・そのプログラムで期待できる効果です。

所要時間・・・・プログラム全体を行った場合の時間の目安です。

姿勢・・・・・・・・プログラムを行う時の基本の姿勢です。

準備品・・・・・・・・そのプログラムを行う際の留意点です。

ポイント・・・・プログラムを行う際の留意点です。

一口メモ・・・・そのプログラムに関する雑学です。

肩のび体操

肩こり・五十肩の改善・肩周囲のストレッチ

時間
15分

ポイント
○ 息を止めず、痛みのない範囲で行ってください。

強度
★★

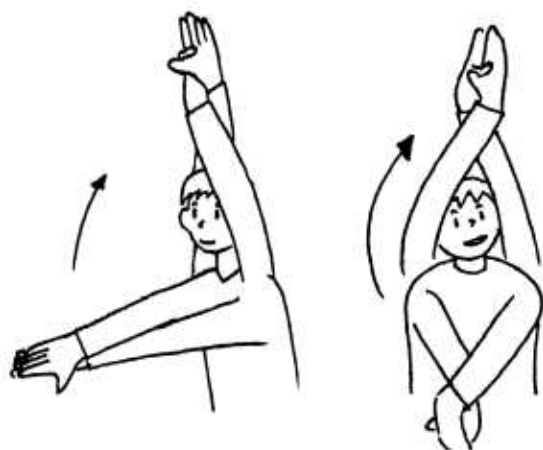


○肩全体のストレッチ (★★)

効果：肩周囲筋のストレッチ

1. 右手の手のひらを外に向けて前に出します。
2. 左手も同じように外に向けて前に出し、交差させて手のひらを合わせます。
3. ゆっくりと耳に二の腕がつくまでつくまで上げましょう。

痛みのない範囲で、10 秒間保持。
(4~5回程度)



○二の腕のストレッチ (★★)

効果：二の腕のストレッチ

1. 右手を上にあげ、背中をかくように肘を曲げます。
2. 左手で右肘を抱え上体は動かさず、腕を左に倒します。
3. 10 秒保持してゆっくりと下ろします。
4. 左手も同じようにしてください。

(4~5回程度)



○肩甲骨のストレッチ (★★)

効果：肩甲骨のストレッチ

1. 右手を前に出し、左手で抱えます。
2. 右手を左側に回しましょう。
10 秒間保持します。
3. 左手も同じようにしてください。

(4~5回程度)



○肩甲骨のストレッチ (★★★)

効果：肩甲骨のストレッチ

1. 椅子に横向きに座りましょう。
2. 後ろ手に肘を伸ばし組みます。
3. 上体は動かさず、手を上にあげていきましょう。10 秒間保持。



姿勢 椅子座位

準備品 椅子



一口メモ

- 五十肩は肩関節周囲炎とも呼ばれています。
- 肩こりのある方は、服を選ぶ時はデザインよりも肩や首が楽に動かせるなど、機能面を重視しましょう。
- ショルダーバックなどは無意識に肩に力が入ってしまい、肩が上がってしまいます。時々左右の肩を替えてかけましょう。
- 急性の肩の痛みは、まず冷やして炎症を抑えましょう。
- 慢性的な肩の痛みは、温めることが効果的です。入浴や使い捨てカイロ、ドライヤーなどで温めると楽になります。
- お湯と水を交互にかけて、その刺激で血流を良くする方法もあります。肩にお湯を
①40℃～42℃で2～3分 ②17℃～20℃で2～3分かかります。10分程度続けましょう。最後はお湯で終わるようにしましょう。

肩こり予防体操

肩周囲のストレッチで、血行を改善します

時間
20分

強度
★★



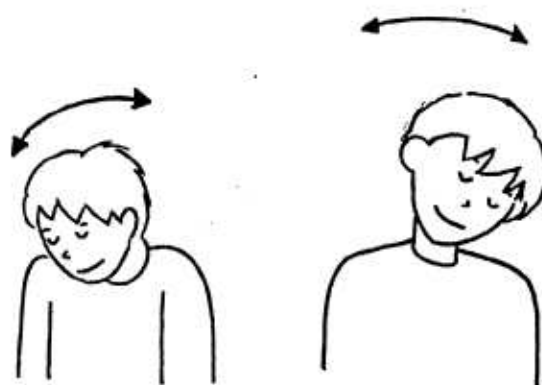
ポイント

- 痛みのない範囲で行いましょう。
- 反動をつけないようにしてください。

○首周囲のストレッチ① (★★)

効果：首の前後左右の筋肉のストレッチ

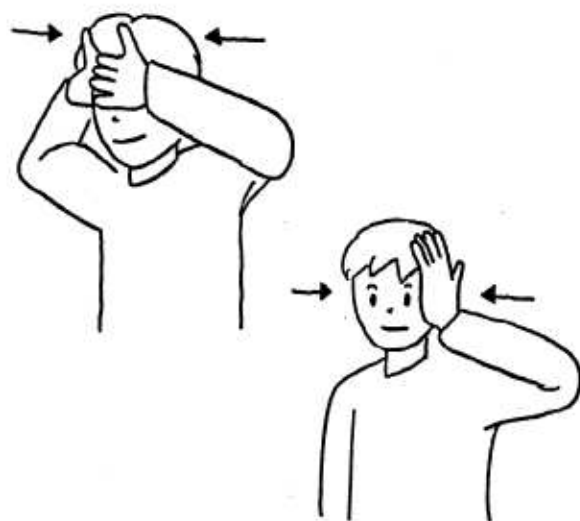
1. 椅子に背筋を伸ばして座りましょう。
2. ゆっくりと首を前に倒し、10秒間保持します。(2回程度)
3. 後ろや左右も同じようにしましょう。



○首周囲のストレッチ② (★★)

効果：首の前後左右の筋肉のストレッチ

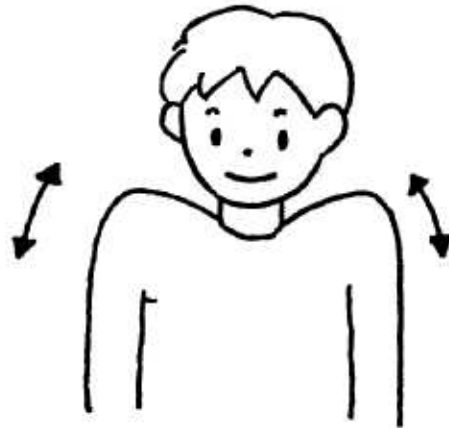
1. 椅子に背筋を伸ばして座ります。
2. 両手を額にあて、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。
3. 両手を後ろで組み、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。
4. 左手を側頭部にあて、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。
5. 右手を側頭部にあて、頭と押し合います。5秒間保持しましょう。



○肩周囲のストレッチ(★★)

効果：背中、首のストレッチ

1. 首筋を伸ばし
リラックスしましょう。
2. 両肩をすくめます。
3. 力を抜いて、ストンと
肩を下ろします。
(5回程度)



姿勢 **椅子座位**

準備品 **椅子**



一口メモ

- 「こる」とは、筋肉が緊張して硬くなっている状態です。デスクワークなど同じ姿勢をずっとしていると、同じ筋肉ばかり使い緊張しやすくなります。
- 筋肉が硬くなると、血流の流れが悪くなり、老廃物などがたまってさらに筋肉が硬くなる、という悪循環になります。
- 肩こり予防には正しい姿勢が大事です。
- 立位では「軽くあごを引き」「お腹を引っ込め」「左右の肩が同じ高さになる」よう心がけましょう。
- 座位ではあまり前かがみにならないように。椅子を机に近づけると背筋が伸びます。
- 寝ている時は固めの布団にしましょう。枕も適度に固く、高すぎず、低すぎずのものを使いましょう。(5~7cm)
- 正しい姿勢でも、長時間していると逆効果です。1時間同じ姿勢をとったら15分程度休憩を。目の疲れや歯の痛みなどが肩こりを引き起こすことがあります。メガネの度や噛み合わせにも気をつけましょう。
- ストレスをためないように心がけましょう。

腰痛予防体操

腰部の筋肉をほぐして腹筋や背筋を鍛えます

時間
20分

強度
★★★★



ポイント

- 急性の腰痛のある方は、控えてください。
- 息を止めず、痛みのない範囲で行ってください。

○おしり上げ (★★★★)

効果：お尻、背中、ももの筋力強化

1. 仰向けに寝て、軽く膝を曲げましょう。
2. ゆっくりとおしりを上げて、10秒間保持します。
3. ゆっくりと戻します。
(5～10回程度)



○へそ覗き (★★★★)

効果：腹筋の強化

1. 仰向けに寝て、軽く膝を曲げます。手で頭を支えましょう
2. おへそを覗くように、上体を持ち上げます。
3. 10秒保持してゆっくりと下ろします。
(5～10回程度)



お腹に力が入るようにするには、背中に手をあてて、あてた手を押さえるように上体を上げます。

○膝抱え (★★)

効果：腰・ももの筋肉のストレッチ

1. 仰向けに寝て、バンザイをしましょう。
2. 右足を抱え、左足は伸ばし、10秒間保持します。
3. 左足を抱え、右足は伸ばし、10秒間保持します。
4. 両足を抱え、10秒間保持します。



○腰ひねり (★★★)

効果：腰・腰の横の筋肉のストレッチ

1. 仰向けに寝ましょう。
2. 右足を上げ左側に倒して10秒間保持します。
3. 左足を上げ右側に倒して10秒間保持します。



腰をひねる時は息を止めず、できるだけ肩が浮かないようにしましょう。

姿勢 仰向け / **準備品** なし



一口メモ

- 腰痛体操は腰の柔軟性を高めるとともに、腹筋・背筋を鍛え、筋肉の腰痛プロテクターを作るものです。
- レントゲンなどではっきりと原因部位が分かる腰痛は30%程度。70%程度の腰痛は原因がはっきりしないようです。
- 腰痛には、椎間板ヘルニアや、変形性脊椎症、骨粗しょう症による圧迫骨折などの整形疾患だけでなく、ガンや内臓疾患により起こる場合もあります。
- 床の物をとるときは腰ではなく、膝を曲げて抱えましょう。腰の負担が減ります。また、重いものは、左右対称に体に近づけて持ちましょう。
- ぎっくり腰はいわゆる腰の捻挫で、背中中の筋肉が裂けている状態。いつもストレッチをして筋肉を柔軟にしておけば防げます。ちなみに、欧米では「ぎっくり腰」のことを「魔女の一撃」と呼びます。痛そう。

ひざ痛予防体操

膝周囲のストレッチと筋力強化で、膝痛を予防します

時間
20分

強度
★★★



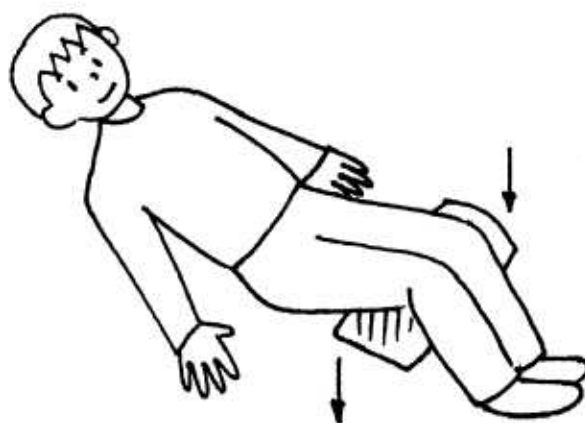
ポイント

- 膝の強い痛みがある方は控えてください。
- 痛みのない範囲で行ってください。

○ももの前の筋肉を鍛える(★★)

効果：ももの前の筋力強化

1. 床に足を伸ばして座り、両手で体を支えましょう。
2. 枕を膝の下に置き、つぶすように力をいれ10秒数えます。
3. ゆっくりと力を抜きます。(5~10回程度)

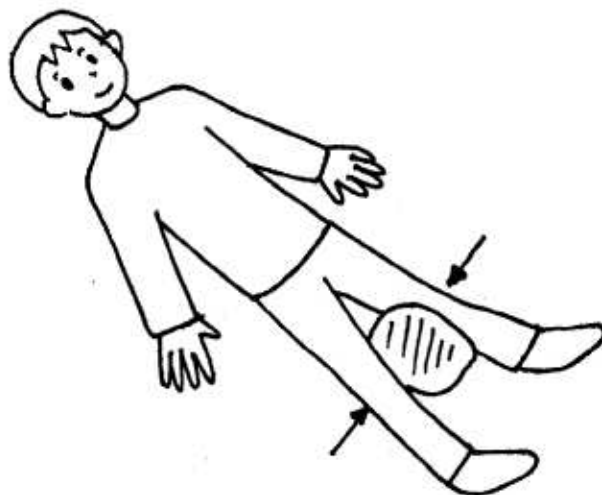


かかとが浮かないようにしましょう。

○ももの内側の筋肉を鍛える(★★)

効果：ももの内側の筋力強化、○脚予防

1. 床に足を伸ばして座り、軽く股を開きます。両膝の間に枕を置いてください。
2. 枕をはさんでつぶすように、ももの内側に力を入れます。
3. 10秒保持して、力を抜きます。(5~10回程度)



○膝の屈伸（★★）

効果：膝関節の屈伸・ももの筋肉のストレッチ

1. うつ伏せに寝て、
床に手をつき体を
支えましょう。
2. ゆっくりと右膝を
曲げましょう。
自力でいっぱい
曲げたら、さらに手で曲げ、
かかとがおしりにつくか
試してみましょう。
3. ゆっくりと戻します。
4. 左も同じように
してみましょう。



姿勢 仰向け・うつ伏せ

準備品 枕



一口メモ

- 膝は体重を支えるとともに、大きな範囲も動く痛めやすい関節です。肥満や運動不足は、さらに負荷を増やします。
- 膝体操は膝周囲、特に大腿四頭筋（ももの前の筋肉）を鍛え、膝のプロテクターをつくるものです。また血行も良くなり、痛みの軽減につながります。
- 膝が痛む方はできるだけ正座を避け、洋式トイレやベッドを使用するなど、膝への負担が少なくなるよう日常生活を見直しましょう。
- 「体操がなかなか続かない」という方は、炊事の時に少し中腰をしてみるなど、生活の中で工夫して筋肉を使うようにしましょう。

お腹のシェイプアップ！（初級）

円背を予防し、お腹を引き締めます

時間
10分

強度
★★



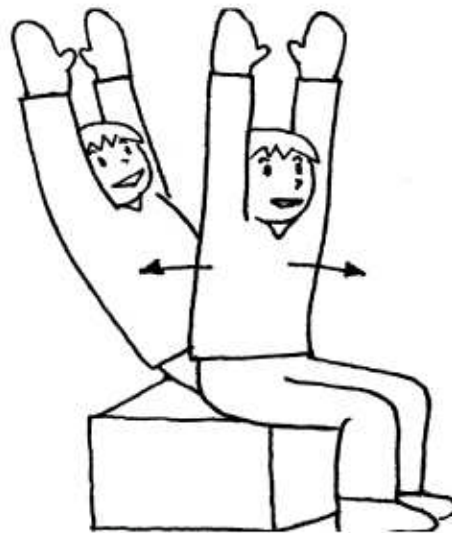
ポイント

- 痛みのない範囲でしてください
- 強い腰の痛みがある方は控えましょう
- お腹、背中中の筋肉を使っていることを感じてください
- 息を止めず、ゆっくりと体操してください

○椅子でバンザイ（★★）

効果：腹筋、背筋の強化

1. 椅子に浅く座り、バンザイをしましょう。
2. ゆっくりと背中が背もたれにつかない程度に体を後ろにします。
3. 10秒数えてゆっくりと戻しましょう。
4. 今度は反対に前へ軽く体を倒します。（背筋は伸ばして）
5. 10秒数えてゆっくりと戻しましょう。
（5～10回程度）



かかととは浮かないように
しましょう。

○体ひねり（★★）

効果：腹斜筋の強化

1. 椅子に座り、両手を前に出します。
2. ゆっくりと体を右側へひねります。10秒保持してゆっくりと下ろします。
3. ゆっくりと体を左側へひねります。10秒保持してゆっくりと下ろします
（5～10回程度）



○腹式呼吸（★★）

効果：心肺の強化

1. 椅子に座りリラックスしましょう。
2. お腹に手をあてて、口で息を吐きます。
3. 同じ姿勢で息を吸います。



息を吐くときはお腹がへこむように、息を吸う時はお腹が膨らむようにしましょう。

姿勢 **椅子座位**



準備品 **椅子**



一口メモ

- 腰痛予防の効果もあります。
- お腹の筋肉は、簡単に
お腹の真ん中を通り、腰を前に倒す腹直筋 と
横についている、腰をひねる動きをする腹斜筋 があります。
- お腹の筋肉は、腰を曲げるだけでなく内臓や背中を支える役割もあります。
- 笑ったり、歌をうたったりすることも腹筋の強化になります。

お腹のシェイプアップ！（上級）

円背を予防し、お腹を引き締めます

時間
10分

強度
★★★★



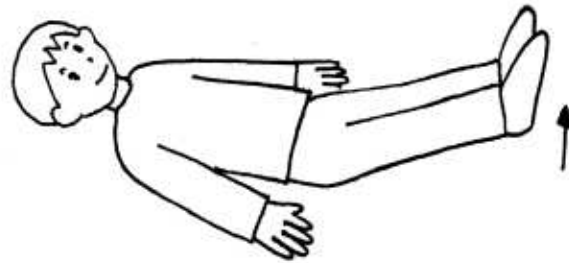
ポイント

- 痛みのない範囲でしてください。
- 強い腰の痛みがある方は控えましょう。
- お腹、背中 of 筋肉を使っていることを感じてください。
- 息を止めず、ゆっくりと体操してください。
- 体操がきついようであれば、初級編や腰痛予防体操をご参照ください。

○両足の上げ下ろし（★★★★）

効果：腹筋、背筋の強化

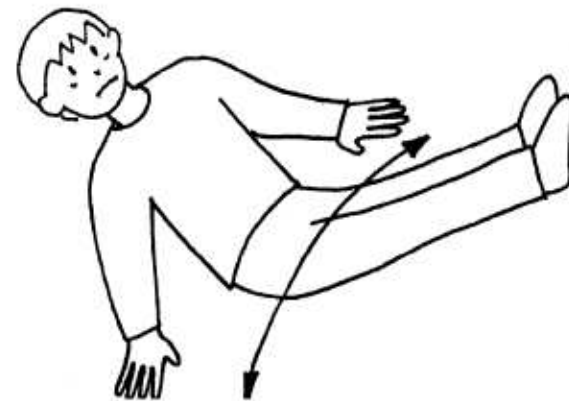
1. 仰向けに寝て、足を伸ばし、手は下ろして床につけ、体を支えましょう。
2. 両足は揃えたまま、ゆっくりと45度の高さに上げましょう。
3. 10秒数えてゆっくり戻しましょう。
(5～10回程度)



○両足ワイパー（★★★★★）

効果：腹筋、腹斜筋の強化

1. 仰向けに寝て、足を伸ばし、手は下ろして床につけ、体を支えましょう。
2. 両足は揃えたまま、ゆっくりと45度の高さに上げましょう。
3. 上げた足を自動車のワイパーのようにゆっくりと左右に3往復ふります。
(3回程度)

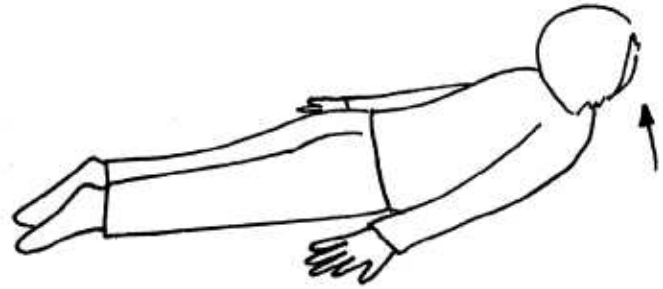


慣れてきたら、足のふり幅を広くしてみましょう。

○上体そらし(★★★★)

効果：背筋の強化

1. うつ伏せになり、リラックスしましょう。
2. 床に手を置き、体を支えます。
3. ゆっくりとできるだけ上体を反らし、5数えたら元に戻ります。

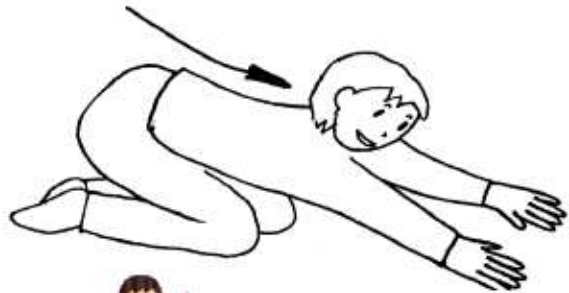


息は止めず、反動をつけないようにしましょう。

○猫の背伸び(★★★★)

効果：体のストレッチ

1. 床に正座になります。
2. 床に手をつきます。
3. おしりを突き出し、胸を床に近づけるように両手を前に滑らしていきましょう。
4. 10秒数えて元に戻ります。



息は止めないようにします。

姿勢 仰向け～うつ伏せ

準備品



一口メモ

- 腰痛予防の効果もあります。
- お腹の筋肉は、簡単に
お腹の真ん中を通り、腰を前に倒す腹直筋 と
横についている、腰をひねる動きをする腹斜筋 があります。
- 寝て両足を上げる動作は腰に負担が大きいので、腰痛のある方は控えましょう。
- うつ伏せは円背の方には負担が大きいので控えましょう。
- お腹の筋肉は、腰を曲げるだけでなく内臓や背中を支える役割もあります。
- 笑ったり、歌をうたったりすることも腹筋の強化になります。
- テレビを観ながらなど、合間を見つけてきつくない程度に続けましょう。

失禁予防体操

骨盤底筋群を強化し、失禁を予防します

時間
20分

強度
★★★



ポイント

- 対象者は主に女性です。
- 各体操とも最初に3秒～5秒保持して行いましょう。慣れてくれば10秒を目標に徐々に伸ばしていきましょう。

○仰向け体操（★★★）

効果：股の内側と、骨盤底筋群の強化

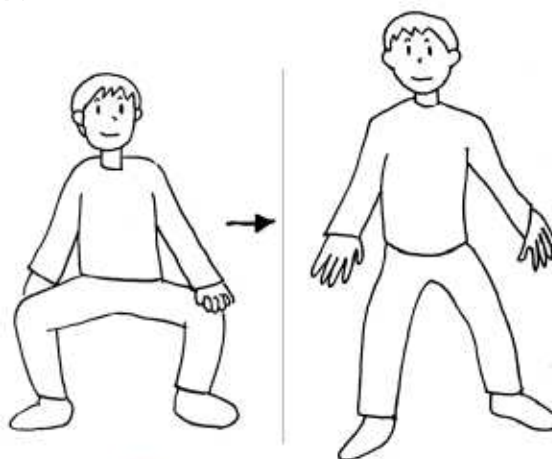
1. 仰向けに寝て、軽く膝を曲げてリラックスしましょう。
2. 膝の間にタオルをはさみます。
3. 息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、膝にはさんでいるタオルをつぶし3秒～10秒保持します。
(5～10回程度)



○立った体操①（★★★）

効果：下腹部筋と骨盤底筋群、股関節の体操

1. 足を肩幅くらいに広げ、膝とつま先を斜め外に向けて立ちます。
2. 息を吸いながら、膝を曲げ腰を下ろします。
3. 息を吐きながら、体を上へ持ち上げます。同時に、おしっこを止めるように力を入れます。
(10回程度)

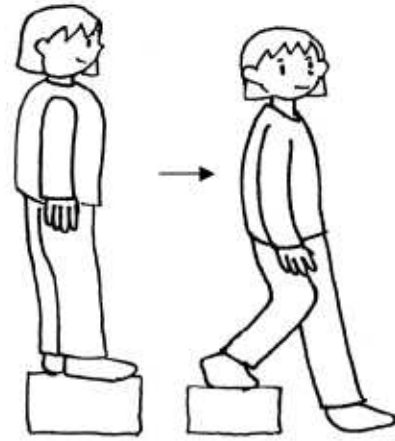


背筋は伸ばしましょう。

○立った体操② (★★★)

効果：日常動作の中での骨盤底筋群の体操

1. 立位で息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れます。
2. 力を入れたまま一步片足を出し、また戻します。
(10～20回)



○四つんばい体操 (★★★)

効果：腹筋と骨盤底筋群の強化

1. 背中を丸めないように、四つんばいになりましょう。
2. 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
3. 息を吐きながらお腹をへこませ、おしっこを止めるように力を入れます。



ステップ台の昇降により強度を増すことができます。

姿勢 仰向け～四つんばい～立位 / **準備品** タオル



一口メモ

- 肛門や膣周囲の筋肉をゆっくり締める体操です。
- 膀胱を支えている筋肉「骨盤底筋群」が弱くなってくると、お腹へのちょっとした圧力（くしゃみ、りきみ）や刺激で尿もれが起こることがあります。
- 「腹圧性尿失禁」重い荷物を持ったり、くしゃみや咳など、急にお腹に力が入った時に尿がもれる症状です。女性に多く、出産経験者や肥満気味の方など女性患者の約7割がこの症状です。骨盤底筋群を鍛えましょう。
- 「切迫性尿失禁」トイレに行きたいと思うと我慢できなくなり、尿がもれてしまう症状です。1日に何度もトイレに行くようになり、外出がままならないなどの不自由があります。
- トイレに行きたくなるからと水分を控えると、かえって症状を悪化させることがあります。ただし、膀胱を刺激してしまうコーヒーやビタミンCの多い飲み物は控えましょう。
- 毎日続けることが大切です。1日1～3回程度、最低3ヶ月続けてください。

肩を動かそう

肩関節を動かし、拘縮を予防します。

時間
15分

強度
★★



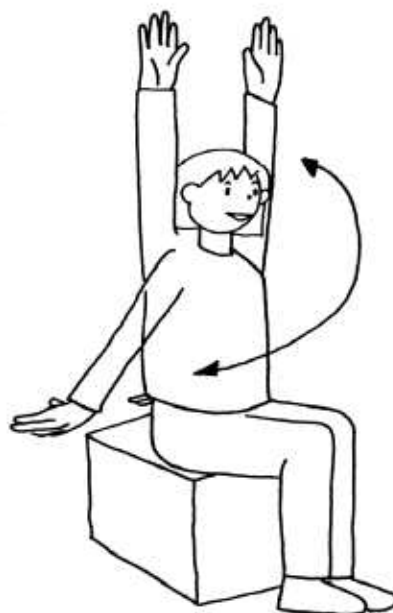
ポイント

- 肩関節の動きを理解し、全可動域動かしましょう。
- 無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。
- 余裕がある方は立って体操してみましょう。

○前からバンザイ (★★)

効果：肩の屈曲（くっきょく）・伸展（しんてん）運動

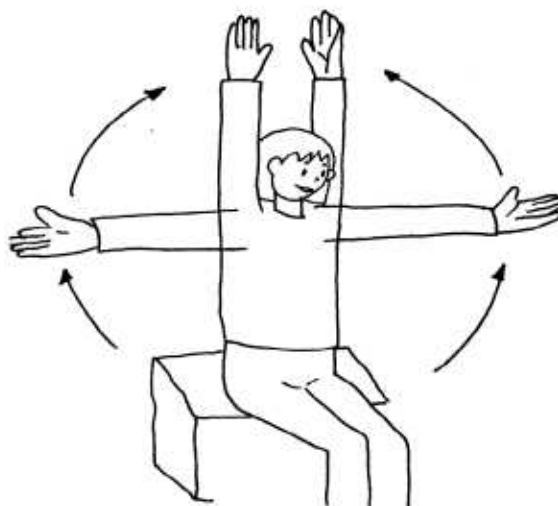
1. 両手をぶらりと下ろします。
2. 前方から体が傾かないように
いっぱいバンザイ。（屈曲）
二の腕が耳につくまで
上げましょう。
3. ゆっくりと戻します。
（5回程度）
4. 次に、体が傾かないように
後ろにいっぱい腕を下げます。
（伸展）
5. ゆっくりと戻します。
（5回程度）



○横からバンザイ (★★)

効果：肩の内転（ないてん）・外転（がいてん）運動

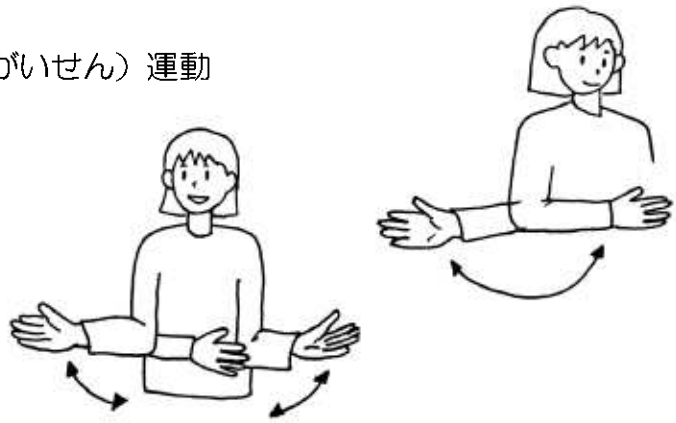
1. 両手をぶらりと下ろします。
2. 手のひらを真横に肩の高さまで
上げます。
3. 手のひらを返して、そのまま
耳につくまで上げましょう。
（外転）
4. ゆっくりと戻します。（内転）
（5回程度）



○うちわあおぎ (★★★)

効果：肩の内旋（ないせん）・外旋（がいせん）運動

1. 両手をぶらりと下ろします。
2. 両肘を直角に曲げます。
3. 脇から腕が離れないように、手のひらを正面に向けましょう。（外旋）
4. 反対に、手のひらをお腹につけてみましょう。（内旋）
（5回程度）



無理をせず痛みのない範囲で！
ゆっくりうちわをあおぐように動かします。

○複合運動テスト (★★★)

効果：肩の柔軟性評価

1. 右手を肩の上から、左手を腰の下から背中で手が握れますか？
2. 左手を肩の上から、右手を腰の下から背中で手が握れますか？



姿勢 **椅子座位**

準備品 **椅子**



一口メモ

- 肩の動きは、二の腕と肩甲骨のいわゆる肩関節だけではなく、鎖骨と胸骨や、肩甲骨と鎖骨の動きなども使い大きな動きをつくります。肩を動かす時は、肩周囲全体を使いましょう。
- 肩は、股や膝などのように体を支えるよりもいろいろな方向に動くようになっており、固定性が低い関節です。そのため、五十肩など、痛めやすい関節と言えます。
- 日頃は肩を全可動域動かすことが少ないものです。特に手を後ろに回したり、真上まで手を上げたりする運動や、外旋・内旋は体操などで補いましょう。
- 「体操がなかなか続かない」という方は、物干し竿の高さを上げてみる、孫の手をできるだけ使わないなど、生活の中で工夫して肩を使うようにしましょう。

手を動かそう

手や肘の関節を動かし、拘縮を予防します

時間
10分

強度
★★



ポイント

- 肘・手関節の動きを理解し、全可動域動かしましょう。
- 無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。

○肘関節の曲げ伸ばし(★★)

効果：肘関節の屈曲(くつきょく)・伸展(しんてん)運動

1. 椅子に座り、手のひらを上に向けます。
2. 肘をゆっくりと曲げ、(屈曲)伸ばし、(伸展)しましょう。(5回程度)



○手首回し(★★)

効果：前腕の回内(かいない)・回外(かいがい)運動

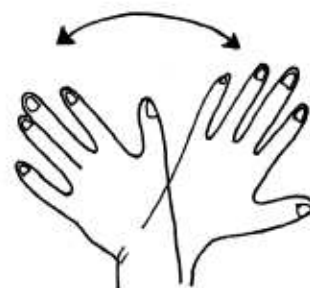
1. 椅子に座り、両腕の脇をしめて肘を直角に曲げましょう。手のひらは内側に向けます。
2. 肘は動かさないように、手のひらをしっかりと、(回外)下、(回内)と交互に回しましょう。(5回程度)



○手首の運動(★★)

効果：手関節の掌屈(しょうくつ)・背屈、橈屈(とうくつ)・尺屈(しゃくくつ)運動

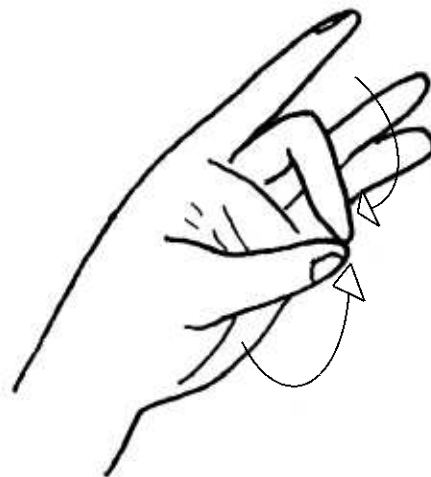
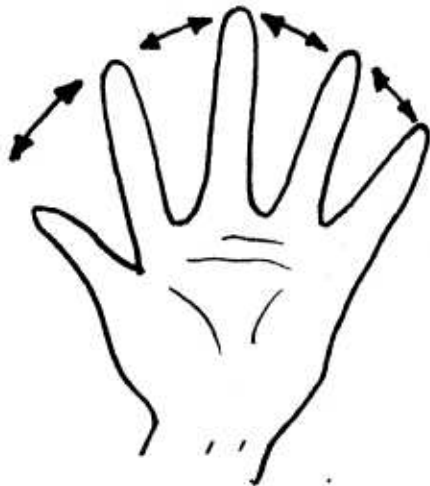
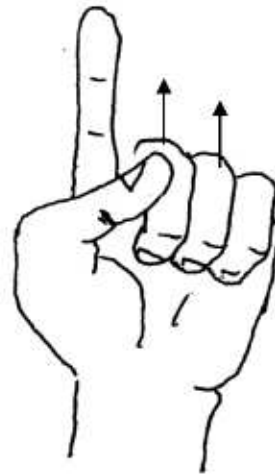
1. 椅子に座り、手のひらを床に向けて肘を曲げます。
2. 指の力を抜いて、両手首を下(掌屈)、上(背屈)に曲げましょう。
3. 両手首を親指側(橈屈)、小指側(尺屈)に曲げましょう。(各5回程度)



○指の運動（★★）

効果：指関節の運動

1. 指を親指から順におり、小指から伸ばしてみよう。
2. 全指をしっかりと開いたり閉じたりしよう。
3. 親指を人さし指から順に指先をつけてみよう。
(各3回ずつ)



姿勢 椅子座位

準備品 椅子



一口メモ

- 肘から手首までは尺骨（しゃっこつ）・橈骨（とうこつ）と2本あります。
- 指の力を抜いて手首の掌屈・背屈をすると、自然に指が屈伸します。これは、指から肘にかけて筋肉がつながっているからです。
- 物をつかむ時の動作では、肩は方向を決め、肘で距離を調整し、手首で細かい調整を行います。
- 転倒時手をついての手関節骨折が多いので、筋力や柔軟性を高めましょう。

足を動かそう

股関節を動かし、拘縮を予防します。

時間
15分

強度
★★



ポイント

- 股関節の動きを理解し、全可動域動かしましょう。
- 無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。

○もも上げ(★★)

効果：股関節の屈曲（くつきょく）運動

1. 仰向けに寝てリラックスしてください。
2. 右足をめいっぱい曲げて、抱えましょう。左足は膝が曲がらないように床につけましょう。
(右股関節屈曲)
3. ゆっくりと戻します。
4. 左足をめいっぱい曲げて、抱えましょう。右足は膝が曲がらないように床につけましょう。
(左股関節屈曲)
5. ゆっくりと戻します。
(5回程度)



○股開き(★★)

効果：股関節の外転（がいてん）・内転（ないてん）運動

1. 仰向けに寝ましょう。
2. 両足をいっばいに開きましょう。(外転)体が傾かないように。
3. 足をゆっくりと内側に閉じましょう。(内転)
(5回程度)



○足ひねり (★★★)

効果：股関節の内旋（ないせん）・外旋（がいせん）運動

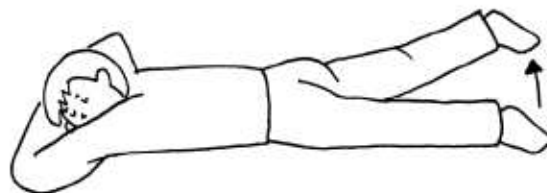
1. 足を伸ばして座りましょう。
2. 両足先を内に向けて
つけましょう。（内旋）
3. 反対に、外側に
開きましょう。（外旋）
（各5回ずつ）



○ヒップアップ (★★★)

効果：股関節の伸展（しんてん）運動

1. うつ伏せになりリラックス
しましょう。
2. 片方の足を、体を浮かせないで
上げてみましょう。
（左右5回ずつ）



姿勢 仰向け～うつ伏せ～床座位 / 準備品 椅子



一口メモ

- 股関節は体重を支える働きが強く、肩ほど広範囲な動きはありません。
- お年よりは転倒時に股関節を骨折して、寝たきりになることが多いです。転倒には気をつけましょう。
- 円背の方は、ふとももの前の筋肉が弱っていたり、短くなったりしていることが多いです。体操をしてほぐしましょう。

棒のび体操

姿勢を矯正し、全身の拘縮予防の運動です

時間
20分

強度
★★★★



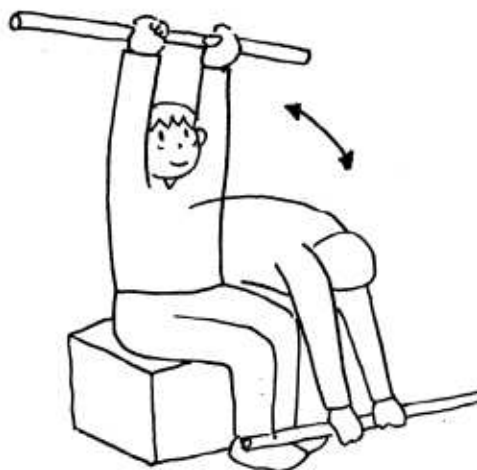
ポイント

- 立位バランスの良い方は立って、不安定な方は座って体操しましょう。
- 椅子は足底がしっかりと床につくものが望ましいです。

○バンザイ (★★★★)

効果：肩周囲、体の拘縮予防、姿勢矯正

1. 座位、または立位で肩幅に足を開きましょう。
2. 両手で棒を持ち、バンザイをします。
3. 床に手がつくように体を曲げます。
(5回程度)



息は止めず、リラックスしましょう。

○体ひねり (★★)

効果：体の回旋運動

1. 両手を前に伸ばします。
2. 右後ろを見るように、ゆっくりと体をひねりましょう。
3. ゆっくり戻し、左側へ同じようにひねります。
(左右3回ずつ)

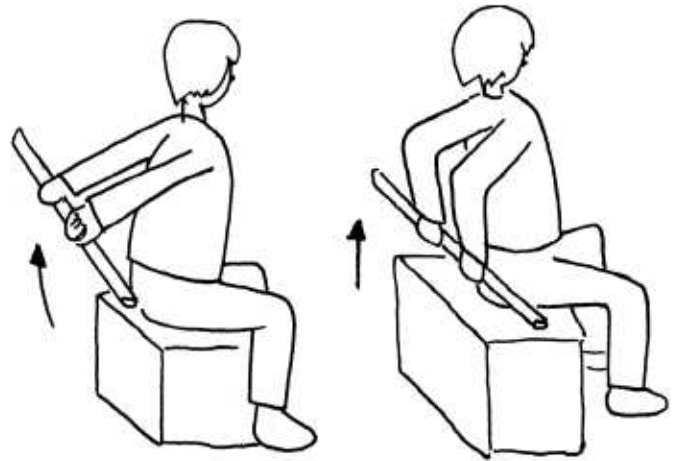


膝、腰は動かないよう心がけてください。

○後ろ運動 (★★★)

効果：背筋を伸ばし、肩周囲を動かす

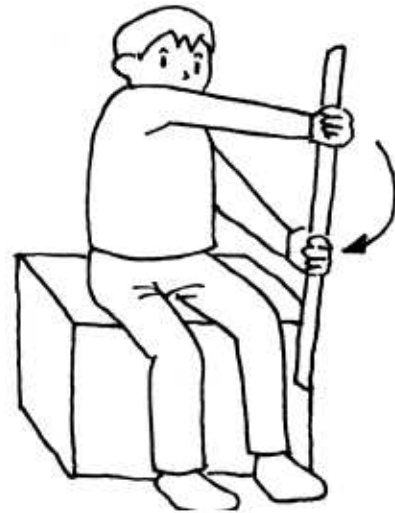
1. 棒を腰の後ろに回して、腰から離しましょう。
(3回)
2. 腰の後ろに回したまま、棒を背中に沿って垂直に上げてみましょう。
(3回)



○腕ひねり (★★)

効果：肩の運動・五十肩予防

1. 両手を前に伸ばします。
2. ゆっくりと右手を上、腕をひねります。
3. ゆっくりと左手を上、腕をひねります。
(交互に3回程度)



できるだけ体が動かないように
しましょう。

姿勢 座位または立位

準備品 80cm程度の棒



一口メモ

- パーキンソン病やリウマチなど、関節が硬くなりやすい方にも使われます。
- 棒を使うと、筋力や動く範囲に左右差がある場合など、弱いほうの腕を強いほうの腕が補ってくれます。
- あまりに左右差がある場合は、タオルなどのやわらかいものを使うと弱いほうの腕の負担を減らすことができます。

ころばん体操

体のバランス力をアップします

時間
15分

強度

★★

～

★★★★★

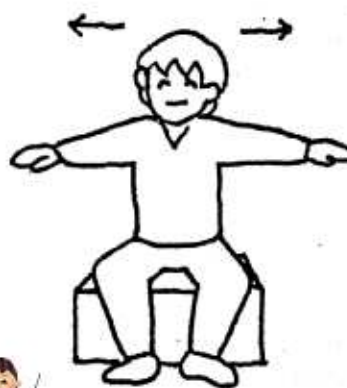


ポイント

- 椅子は安定のいいものを選びましょう。
- 万一ふらついても転倒しないように、支えの側で行いましょう。

○体幹の側屈・回旋運動 (★★)

1. 背筋を伸ばしたまま、体を左に傾けます。
2. ゆっくりと元に戻します。
3. 同じように、体を右に傾けます。
4. ゆっくりと元に戻します。
5. 体を左右に回します。
(各4～5回程度)



少しずつ回す量を増やします

○足拍手 (★★★)

1. 両足を浮かせ、足で拍手します。
(5回拍手し、休憩します
4～5回程度繰り返します)



○おしり浮かし (★★★)

1. テーブルを持って、おしりを浮かせます。
2. おしりを下ろします。
(4～5回程度)



○中腰で腰振り (★★★)

1. テーブルに手をつき、腰を左右に振ります。
(4～5回程度)



○立位バランス① (★★★)

1. 背筋を伸ばして立ち、腰を左右に振ります。(4～5回程度)



ふらついても転倒しないよう、支持できるものの側で行います

○立位バランス② (★★★★)

1. 背筋を伸ばして立ち、左右の足に交互に体重移動させます。
2. 足の裏の、体重がかかっている部分に意識を集中させます。(4～5回程度)



ふらついても転倒しないよう、支持できるものの側で行います

姿勢 **座位～立位**

準備品 **椅子**



一口メモ

- シニアの年代になると、長年同じ生活動作を繰り返し続けた結果、個人の癖として固まった姿勢になりがちです。偏った姿勢では、立つ時もバランスがとりにくくなります。普段の立ち姿勢は、背中がまっすぐ伸びない人でもできるだけ下半身を意識し、安定した姿勢を保つことが大切です。
- フィットした靴を選ぶことも、転倒予防には有効です。「フィットする靴」とは、かかとがしっかりしており、甲のところが固定でき、底が厚めで、土踏まずはきっちりしており、指が動かせる大きさであることです。
- プロ級のスポーツ選手は上手に転ぶことに長けています。例えば相撲の力士は、「体を丸めて転がり」「頭を打たないためにあごを引き」「舌をかまないように口を閉め」「腕を骨折しないために手をつかず」「即座に立ち上がる姿勢をつくる」のだそうです。もちろん、一般の状況はまったく違いますが・・・。「転んでも起きればよい」と、気持ちの上では積極的にありたいですね。

四つんばい体操

全身の調整運動と、バランス能力の向上を目指します

時間
10分

強度

★★★★

～

★★★★★



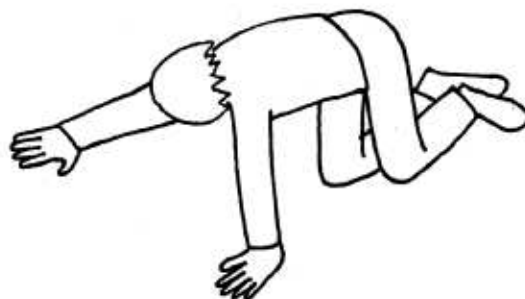
ポイント

- 四つばいで転倒などのリスクが低いバランス運動です。
- 膝や股に痛みのある方、膝・股の人工関節の方は控えましょう。
- 体力によって、段階づけしやすい体操です。それぞれの参加者のレベルに合わせ、無理をしないようにしてください。
- 床はじゅうたんや畳などが良く、フローリングや布団の上などの固すぎたり柔らかすぎたりするところでは行いにくいです。

○四つばいバランス① (★★★)

効果：バランス能力の向上

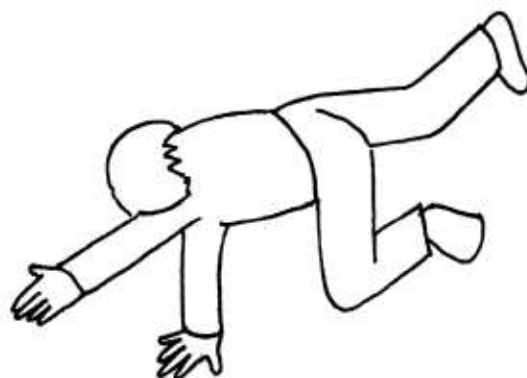
1. 手・膝を床につき、四つばい姿勢になりましょう。
手・足は直角に下ろし、腹下の空間が長方形になるように。
2. ゆっくりと右手を上げ
10 数えます。
3. ゆっくりと左手を上げ
10 数えます。
4. ゆっくりと右足を伸ばし
10 数えます。
5. ゆっくりと左足を伸ばし
10 数えます。



○四つばいバランス② (★★★★)

効果：バランス能力の向上

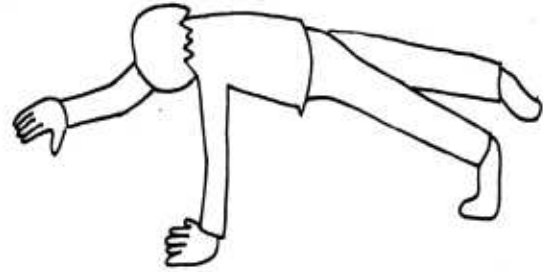
1. 手・膝を床につき、四つばい姿勢になりましょう。
2. ゆっくりと右手・左足を上げ
10 数えます。
3. ゆっくりと左手・右足を上げ
10 数えます。
4. ゆっくりと右手・右足を上げ
10 数えます。
5. ゆっくりと左手・左足を上げ
10 数えます。



○四つばいバランス③ (★★★★★)

効果：バランス能力の向上

1. 手・膝を床につき、四つばい姿勢になりましょう。
2. 膝を浮かし、足を伸ばしましょう。
3. ゆっくりと右手を上げ
10 数えます。
4. ゆっくりと左手を上げ
10 数えます。
5. ゆっくりと右足を上げ
10 数えます。
6. ゆっくりと左足を上げ
10 数えます。
7. ゆっくりと左手・右足を上げ
10 数えます。
8. ゆっくりと右手・左足を上げ
10 数えます。



姿勢 **四つばい** / **準備品** **なし**



一口メモ

- バランスは重心が低く、基底面が広いほうが安定します。
- バランスは筋力（強い力）だけではなく、平衡感覚や筋肉の協調能力（卵をつかむなど加減する力）が必要です。
- パーキンソン病の方のバランストレーニングなどで用いられる体操です。
- 10代～40代くらいの体力に自信のある方は、膝をつけず、腕立て伏せの姿勢でバランス③ (★★★★★) をしてみましょう。

バレリーナ体操

ももの筋力を強化し、転倒を予防します

時間
20分

強度

★★★



ポイント

- 椅子の背もたれを持って行う体操です。背もたれのついた椅子を用意してください。重たくしっかりしたものが良いでしょう。
- 体操をする時は、それぞれ使っている筋肉を意識して、上半身は動かないようにしましょう。
- 余裕があれば、椅子を使わず行ってみましょう。

○足の後ろ上げ(★★★)

効果：お尻、背中、ももの後ろの筋力強化

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. 右足をゆっくり後ろに上げ、10秒数えましょう。上体が前に倒れないよう意識してください。
3. ゆっくりと戻し、左足も同じように後ろへ上げましょう。
(5～10回程度)

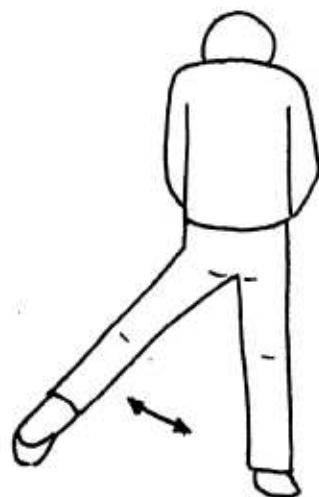


膝を伸ばすとお尻り、膝を曲げるとももの後ろの筋肉がより鍛えられます。

○足開き(★★★)

効果：お尻りの外側の筋力強化、左右のバランス向上

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. 右足をゆっくりと右側に上げ、10秒数えます。体の真横に足を広げ、お尻りの外側の筋肉に力が入っていることを感じましょう。
3. ゆっくりと戻し、左足も同じように外側へ上げましょう。
(5～10回程度)



○足閉じ(★★★)

効果：ももの内側の筋力強化、左右のバランス向上

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. 右足をゆっくりと内側に閉じ、10秒数えます。ももの内側の筋肉に力が入っていることを感じましょう。
3. ゆっくりと戻し、左足も同じように内側へ閉じましょう。
(5~10回程度)



○つま先立ち(★★★)

効果：ふくらはぎの筋力強化、バランス向上

1. 椅子の後ろに立ち、背もたれを持って肩幅に足を広げて立ちます。
2. かかとを上げ、つま先立ちし3秒数えます。
(5~10回程度)



姿勢 立位 / 準備品 椅子



一口メモ

- 普段使いにくいももの後ろ側、外側の筋肉を使います。
- バランスを崩した時などに踏ん張る力がつきます。
- ヒップアップにも効果的です。
- 筋力をよりつけるには、思いっきり力を入れた状態で7秒から10秒程度止めると良いとされています。
- 立って体操することで、軸足の筋力強化やバランスの改善にも効果がみられます。
- 気持ちはバレリーナ

お手玉体操

手足の筋力強化や協調運動の向上につながる全身運動です

時間
20分

強度
★★★



ポイント

- 息を止めず、痛みのない範囲で行ってください。
- 余裕があれば、立って体操してみましょう。
- お手玉を使って、いろいろと工夫してみましょう。

○準備体操 (★★)

効果：上半身のウォーミングアップ

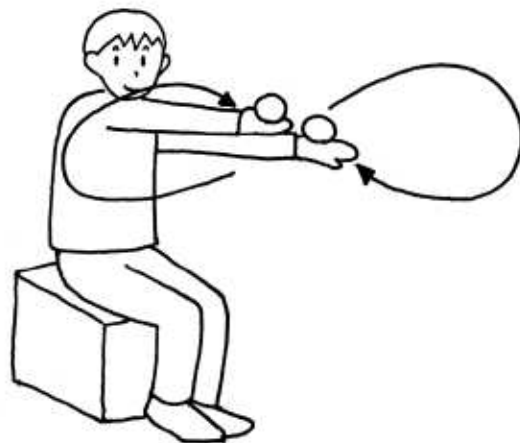
1. 2つのお手玉で
お手玉回しをしましょう。



○腕のお手玉運動 (★★★★)

効果：腕の筋力強化

1. お手玉を両手の甲にのせ、
手を前に伸ばします。
2. ゆっくりと、大きく横8の字を
5回程度描き、手を休めます。
3. 同じように手の甲にのせ、
手を真横に広げます。
4. 大きく前回りに3回転、後ろに
3回転回して手を休めます。



○足のお手玉運動 (★★)

効果：もも、足の筋力強化

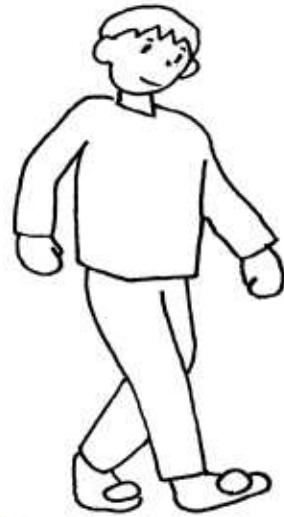
1. 足の甲にお手玉をのせます。
2. お手玉を落とさないように
右膝を伸ばしましょう。
3. 伸ばしたらゆっくりと
大きく外回し、内回しと
3周程度円を描きましょう。
4. 左足も同じように
してください。



○お手玉歩行 (★★★★)

効果：歩行バランスの向上

1. 両足の甲にお手玉をのせ、立ち上がります。
2. ゆっくりと1周歩いてみましょう。
かかとから足を着くように意識してください。
3. 可能ならば、横歩きもしてみましょう。



転倒注意！

姿勢 椅子座位～立位 / 準備品 お手玉 2個×人数



一口メモ

- お手玉は紀元前5世紀にリディア人によって発明され、古代ギリシャに伝えられ、世界に広まりました。
- 初期は羊の距骨（かかとの骨）を使って遊ばれました。
- 材料として、あずき・丸大豆・とうもろこし・そば米。茶の実・巻貝・しじみ貝・数珠玉・フクビ・ハブ茶・ベレットなど様々なものが使われます。
- お手玉を落とさないようにすることで、バランス感覚や運動の調整の向上が図られます。
- 昔の遊びなども思い出してみてください。
- 体操の最後に輪の真ん中に箱を置いて、それぞれ足の甲にのせて蹴り入れたり、投げ入れるなどすると楽しみながら片付けられます。

チェアダンス

椅子で行うリズムカルな身体運動です

時間
15分

強度
★★★★
～
★★★★★



ポイント

- ダンスミュージックを流して、座ったまま踊れるように動きを簡素化して振付けます。
- 座っての運動ですが、ダンス曲1曲分は3～4分あり身体的にはかなりの負担です。連続して行う時には顔色や息づかいを確認しましょう。

○青い山脈

- ♪若く明るい～右手をしっかりと上に伸ばす
- ♪歌声に～左手もしっかり上に伸ばす
- ♪雪崩は消える～身体を前に倒す縮こまる
- ♪花も咲く～両手を大きく上げる
- ♪青い山脈～両手を頭上を通して横に
- ♪雪割桜～両手を前に伸ばし手のひらを上下にひっくり返す
- ♪空の果て～両手を前から横に、水平にしながら開く
- ♪今日もわれらの～膝をたたく
両手をたたく
膝をたたく
両手をたたく
- ♪夢を～肩を前に突き出して両手を前に
- ♪呼ぶ～前に出した両手を身体にひきつける



③



④



⑤



⑥



⑦

○どんぐりころころ

歌に合わせて膝たたき

右隣に8拍、左隣に8拍

右隣に4拍、左隣に4拍

右隣に2拍、左隣に2拍

右隣に1拍、左隣に1拍

前で拍手

(他うさぎとかめ、富士山など。肩たたきでもよい)

○八十八夜

1. ♪な～拍手

2. ♪つ～右手を右隣の人へ、左手を左隣の人へ

3. ♪も～自分の両膝をたたく

4. ♪ち～拍手

5. ♪か～右手を右隣の人へ、左手を左隣の人へ

6. ♪づ～自分の両膝をたたく

7. ♪く～拍手

繰り返し。♪トントンでは両膝をたたく動作を2回行なう。

姿勢 **椅子座位** / **準備品** **椅子** **ラジカセ**



一口メモ

- チェア（椅子）に座ったままのフォークダンス、または盆踊りです。
- フォークダンスは、昔取った杵柄で参加される方がご存知の曲で振り付けをアレンジしても楽しめます。
- 振り付けは皆で考えてみるのも一案です。思わぬ一面が見られるかも。
- 盆踊りもご当地ならではのものがあれば、より楽しめます。

うた体操

ウォーミングアップして、関節可動域の維持・拡大をはかりましょう

時間
15分

強度
★★★



ポイント

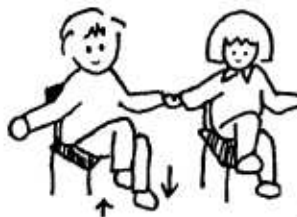
- うたの歌詞を模造紙などに大きく書くとわかりやすいです。
- うたは皆知っているうたであればなんでもいいですが、歌詞カードを見ないと歌えない場合は適当ではありません。
- 勝ち負けなどの評価は避けましょう。

○曲例「マイムマイム」

輪になって座りましょう。

1. 16 呼間
両隣の人と手をつなぎ、
足踏みをします
(2 拍で 1 歩、計 8 歩)
2. 8 呼間
足踏みを止めて、
手をつないだまま
円の中心へ突き出し、
体幹を屈曲させます。
3. 8 呼間
手をつないだまま
外へ開いて、
体幹を伸展させます。
4. 4 呼間
手をつないだまま
もとの体勢に戻します。
5. 8 呼間
両足を閉じる、開く、を
2 回
6. 8 呼間
両足はそのまま続け、
両手も加え、手拍子パン、
両隣の人と手を合わせて
パンを 2 回

1.



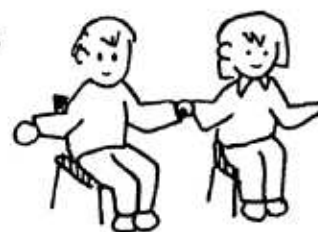
2.



3.



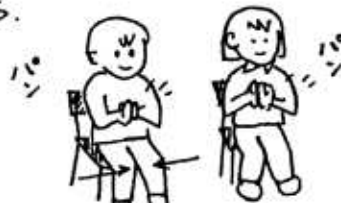
4.



5.



6.



○動きのバリエーションとしては、

- 【足】 前後にすり足、左右にステップ、かかとをついて前に出して戻す（左右同時、交互）
膝を前に伸ばして戻す（左右同時、交互）
- 【手】 自分の手・膝・肩をたたく
隣の人の手・膝・肩をたたく（両手同方向、片手ずつ異方向）
前へ突き出す（左右同時、左右交互）
頭上で左右になびかせる

などがあります。

○曲のバリエーションとして、オクラホマミクサー、ジェンカ、炭坑節などがあります。

姿勢 **椅子座位** / **準備品** **椅子**



一口メモ

- 音楽に合わせて歌いながら行うことで、より楽しく交流できます。
- 歌うことは腹筋強化の効果もあります。
- 心身ともにリズムカルにいきましょう。

数字書きゲーム

自分の腹筋の力を試してみよう

時間
15分

強度
★★★



ポイント

- 腰痛がある方は控えてください。
- または、片足で数字書きして下さい。
- 寝返りは、腰痛や円背がある方は、軽めに横まで寝返りしましょう。
- テストは人と比べるのではなく、自分の今の状況を把握するものです。

○準備運動 (★★)

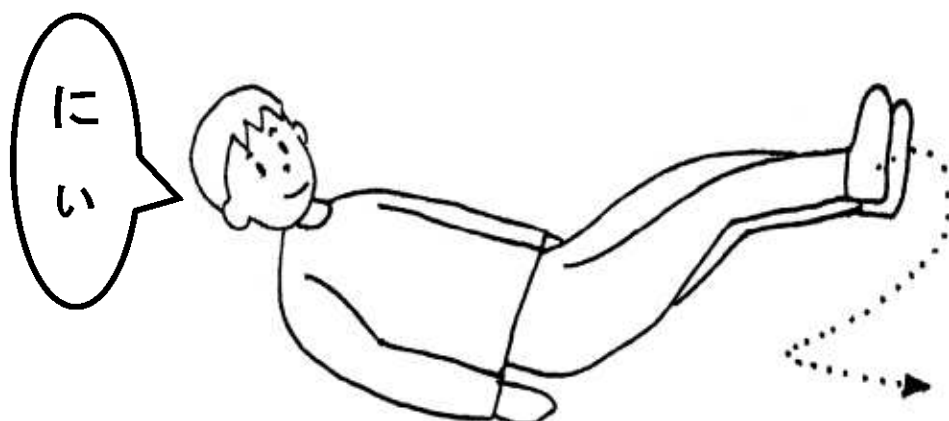
効果：全身のウォーミングアップ

1. 床に寝て、リラックスしましょう。
2. バンザイをして、右側にうつ伏せになるまで寝返りをしましょう。
3. 元に戻り、左側にも寝返りしましょう。

○足の数字書き (★★★★)

効果：腹筋力強化

1. 仰向けに寝て、両腕を広げリラックスします。
2. 両足を揃えて、膝を伸ばして浮かせます。
3. できるだけ大きく1から数字を足で書いていきます。
4. 限界がきたら足を置きましょう。



◇男性

	優	良	可
40歳代	19以上	18~10	9以下
50歳代	15以上	14~7	6以下
60歳代	11以上	10~4	3以下
70歳代	7以上	6~2	1以下

◇女性

	優	良	可
40歳代	15以上	14~7	6以下
50歳代	11以上	10~5	4以下
60歳代	8以上	7~3	2以下
70歳代	4以上	3~2	1以下

姿勢 仰向け / 準備品 なし



一口メモ

- 世の中が便利になってきて、あまりに楽をしすぎていないでしょうか。テストをもとに自分の生活スタイルを見直してみましょう。例えば、エレベーターをできるだけ利用せず、階段を使うなど…。また、リモコンなどを多用せずこまめに動くのも一案です。
- 腹筋が強ければ、腰痛予防、姿勢の矯正につながります。
- 世の中が便利になってきて、あまりに楽をしすぎていないでしょうか。

体力チェック

自分のウィークポイントは？

時間

15分

強度

★★★★★



ポイント

- 立位でバランスが必要な項目もあります。無理をせず行ってください。
- 結果をレーダーチャートに記入することで、自分のウィークポイントがわかります。

○タオル落とし～すばやさチェック！

1. タオルを持ち、一番高い所まで手を伸ばします。
2. タオルを落とします。
3. しゃがんでキャッチするまでの間にできるだけ多く手を叩きます
 - ・3回以上できる……3点
 - ・2回できる……2点
 - ・2回できない……1点



○空気イス～力強さチェック！

1. 膝を直角に曲げて、壁にもたれます。
2. できるだけ長くその姿勢を保ちます。
 - ・30秒以上できる……3点
 - ・10秒～20秒できる……2点
 - ・9秒以下……1点



○階段昇り～スタミナチェック！

1. 3階分の階段を、休憩を入れずに昇ります。
 - ・休憩せずに昇れ、息が乱れない……3点
 - ・休憩せずに昇れるが、息が上がる……2点
 - ・休憩しないと昇れない……1点

○タオルくぐり～柔軟性チェック！

1. 身体の前でタオルの両端を持ちます。
2. タオルの外側から足を入れ、頭を右手の下でくぐらせます。
3. 背中を通して、逆の足を抜きます。
 - ・左右共にできる……3点
 - ・片方だけできる……2点
 - ・両方ともできない……1点



○グーパー～巧みさチェック！

1. それぞれの手をグーとパーにして、片方の手を前に伸ばします。
2. 手をチェンジしながら、交互に伸ばす、引くを行います。
 - ・グーで伸ばし、パーで引くが続けてできる……3点
 - ・パーで伸ばし、グーで引くが続けてできる……2点
 - ・両方ともできない……1点

○靴下はき～バランスチェック！

1. 軸足を動かさず、片足で靴下をはいたり脱いだりします。
 - ・左右両足ともできる……3点
 - ・片足のみできる……2点
 - ・両足ともできない……1点

姿勢 立位 / 準備品 タオル・鉛筆・用紙



一口メモ

- バラバラにするのではなく、ひとつの項目を皆で一緒にするとわかりやすく楽しめます。
- ゲーム感覚でどこでも簡単に行えます。

この本の使い方

ちびっとレク編

1. プログラムの特徴

このプログラムは、誰でも・どこでも・どんな機会でも・何人でも楽しむことができるように作られています。人数や使う目的により4つの分野に分け、実施することでどんな甲課があるのかを「脳の活性化」「体の活性化」の2方向から示しています。

手遊びやグループによるゲームなどを通して、楽しみながら生活機能の維持・向上をしていきましょう。

2. 気をつけること

年齢や対象者の心身の状態により調整ができますので、プログラム中の「ポイント」などを参考に調整してください。また、レクリエーションをするにあたっては、人により得手不得手もありますから強要せず、ゆったり楽しんでいきましょう。

3. プログラムの紹介

【分類】

- A. 仲間づくり・・・初めて集まる場所で緊張感を取り和やかな雰囲気を作ります。
- B. みんなでちびっとレク・・・リーダーと全員に分かれ、みんなで一緒にできるレクです。
- C. ふたりでちびっとレク・・・2人でペアになるほど、少人数でも楽しめるレクです。
- D. チームでちびっとレク・・・チームを作り、対抗戦などみんなで盛り上がるレクです。

【目的】

- 1. 脳の活性化・・・主に考えたり、アイデアを出したり精神活動を活発化させます。
- 2. 体の活性化・・・主に体を使って動きを出します(座ってできるものもあります)。

【難易度】

主に生活機能に合わせて簡単にできるものから力を要するものまで「★」の数で難易度を分類しています。

★・・・簡単

★★・・・まあまあ

★★★・・・やや大変

【説明の見方】

イラスト・・・レクのイメージをつかめるようにしています

準備・・・レクをする時に用意いただくものを書き出しています

進め方・・・どのようにレクを実施するのか順番も書いています

ポイント・・・留意点や工夫点を書いています

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

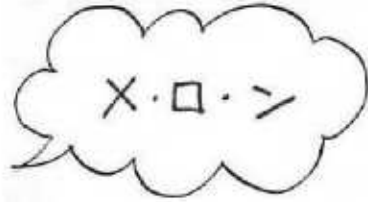
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

数であつまれ!



リーダーの指示する数の人数でチームをすばやく作ります。★★



準備

- 特になし



すすめ方

1. リーダーが参加者に言葉で指示を出します。

(例)

数字…5人、8人、4人

動物…ねこ(2人)、ライオン(4人)

果物…パイナップル(6人)

文章…元気が一番(8人)

など

* ゲームのグループ分けにも使えます。



ポイント

- 集まったメンバーで握手などをします。
- 初対面どうしたと自己紹介をしても良いです。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

バースデーサークル



声を出さずに、誕生日ごとに並ぶゲームです。目の合図や体全体の表現を使って、1月～12月まで早く並びます。★★



準備

- 特になし



ポイント

- 声を出さずに、表情やゼスチャーで表現します。



おすすめ方

1. リーダーが参加者に「声を出さないで、誕生日に並びましょう」と伝えます。
2. まず、誕生日ごとに、集まります。
 - * その月ごとに生年月日(年は入れない)順に並んでもらう
3. 最後に順番が合っているか一人ずつ確認します。

- * 人数によりやり方が工夫できます。
- ・30人未満だと一斉にできます。
- ・50人くらいだと月別に一回集まります。

- A. 仲間づくり
 - B. みんなでちびっとレク
 - C. ふたりでちびっとレク
 - D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
 - 2. 体の活性化

あいさつゲーム



ジャンケンを使っていろいろな人と知り合っていくゲームです。★★



準備

- 首下げ名札
- 鉛筆



すすめ方

1. 首下げ名札を作ります。
A4の半分の大きさが適当です。
2. 「よろしくお願いします。〇〇です。」と、元気に挨拶をします。
3. お互いに挨拶をしたらジャンケンをします。
4. 勝ったら自分の名札の裏にサインをしてもらいます。
5. 時間内にたくさんの人の名前を集めていきます。(5分程度)



ポイント

- 出会いは誰もが緊張しているので、笑顔になれるようにコミュニケーションをとります。
- メンバー紹介をします。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

相手はどこだ？



いろいろなカップルの名前を使って、自分の相手を探します。★～★★



準備

- 2枚ずつ同じ動物の名前を書いた札を人数分
- ガムテープか両面テープ



ポイント

- 有名なカップルや物・食物などいろいろなペアを考えます。



すすめ方

1. 各自の背中に動物名を書いた紙を本人に見せないように貼ります。
2. 制限時間内にいろいろな人と出会い、お互いに質問をします。(質問は「はい」「いいえ」で答えられるものでないけません)。
(例)
 - ・ 陸にいますか？
 - ・ 人より大きいですか？
 - ・ 草を食べますか？ など
3. お互いに同じ動物だろうと思った2人はリーダーのところへ行って確認してもらい、上手くいったら椅子に座って待ちます。
4. 制限時間がきたら質問はできません。今までの質問の答えから自分が何かを想像し、ペアになる人を探します。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

3億円ジャンケン



たくさんの相手とジャンケンをして、勝ったら1億円もらえるゲームです。★～★★



準備

- 1枚1億円に見立てた札を用意
3枚×人数
(等分に切った紙切れでもOK)



すすめ方

1. 1人3枚ずつ札を持ちます。(3億円所持)
2. 「ようい始め！」で、いろいろな人とジャンケンをします。
3. 勝ったら相手から1億円をもらいます。
4. 手持ちの札が無くなったらその場に座ります。(破産)
5. 制限時間になったら一旦やめて、所持金を数えます。
6. 一番多かった人にインタビューをします。

(例)

「一番になったご感想は？」
「〇億円を何に使いたいですか？」



ポイント

- 制限時間は1～3分まで、人数やその場の状況で変えます。
- 1回のみではなく、「リベンジ」で2～3回繰り返してもOKです。
- 時間内に無くなったら「破産」でなくても、何度でもジャンケンに挑戦できる方法でもOKです。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

あと出しジャンケン



リーダーが出した拳に対して、メンバーは指示されたものを後から出すものです。★～★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



ポイント

- ルール説明をしたあと、1～2回練習します。
- リーダーの「ジャンケン・ポン」、参加者の「ポン」も大きい声で言えるように練習します。



すすめ方

1. まずは、全員で言葉とテンポを覚えるために、動作なしで「ジャンケン・ポン」「ポン」「ポン…」と声を出して練習します。
2. 次に、リーダーが出す拳と同じものを出させます。このとき何を出すか声を出しながらやると理解し易いです。何回か行いますが、徐々にスピードを速くします。(スピードが速くなったら、リーダーは「ジャンケン・ポン」ではなく、ただ単に「ポン」を言うようにします。)
3. 次は、リーダーの出した拳に勝つものを出させます。
4. 慣れてきたら今後はリーダーの出した拳に負けるものを出させます。
5. また、右手でやっていたものは左手に変えたり、両手で出させるなど変化してもいいでしょう。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

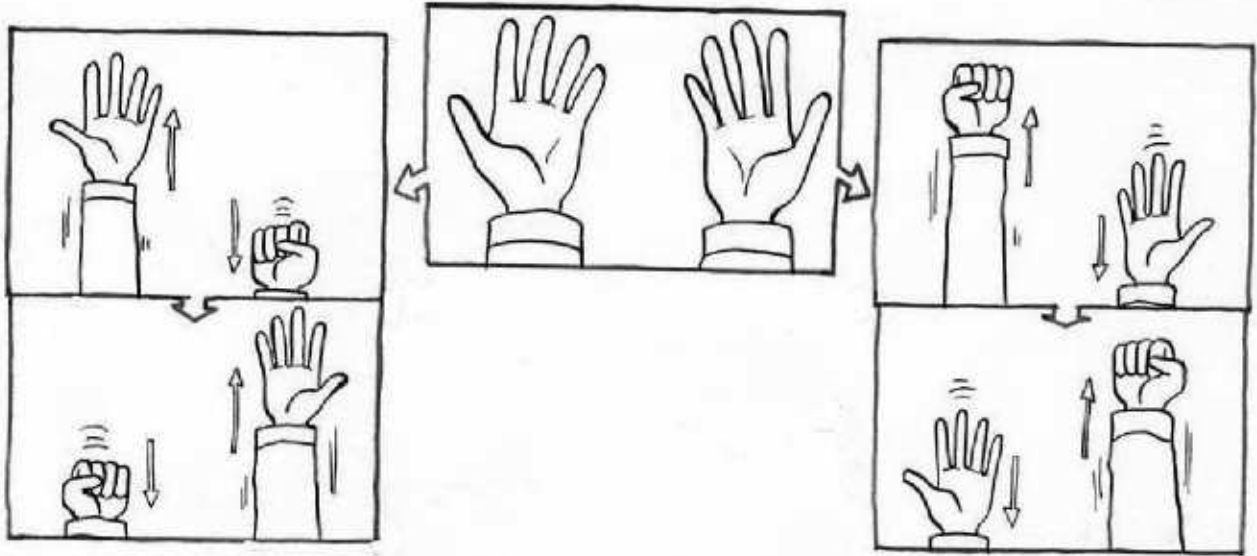
C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

グーパー



リーダーに合わせて、ジャンケンのグーとパーの入れ替えを素早く行うものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



ポイント

- 最初は、胸にあてた手は「グー」、前に出す手は「パー」にします。
- 慣れてきたら、今後は胸の手を「パー」、前に出す手を「グー」にして行います。



すすめ方

1. リーダーに合わせて片方の手を前へ、もう一方は胸にあてます。
2. リーダーのかけ声にあわせて左右を入れかえます。

リーダー：「私が“せーの ヨイショ”と言ったら、皆さんも声を合わせて大きな声で“ヨイショ”と言いながら左右の手を入れかえてください」

リーダー：「せーの ヨイショ」

メンバー：「ヨイショ」

リーダー：「この時、前に出した手をできるだけしっかり広げてください
「はい せーの ヨイショ」

メンバー：「ヨイショ」

リーダー：「ヨイショ」

メンバー：「ヨイショ」…

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

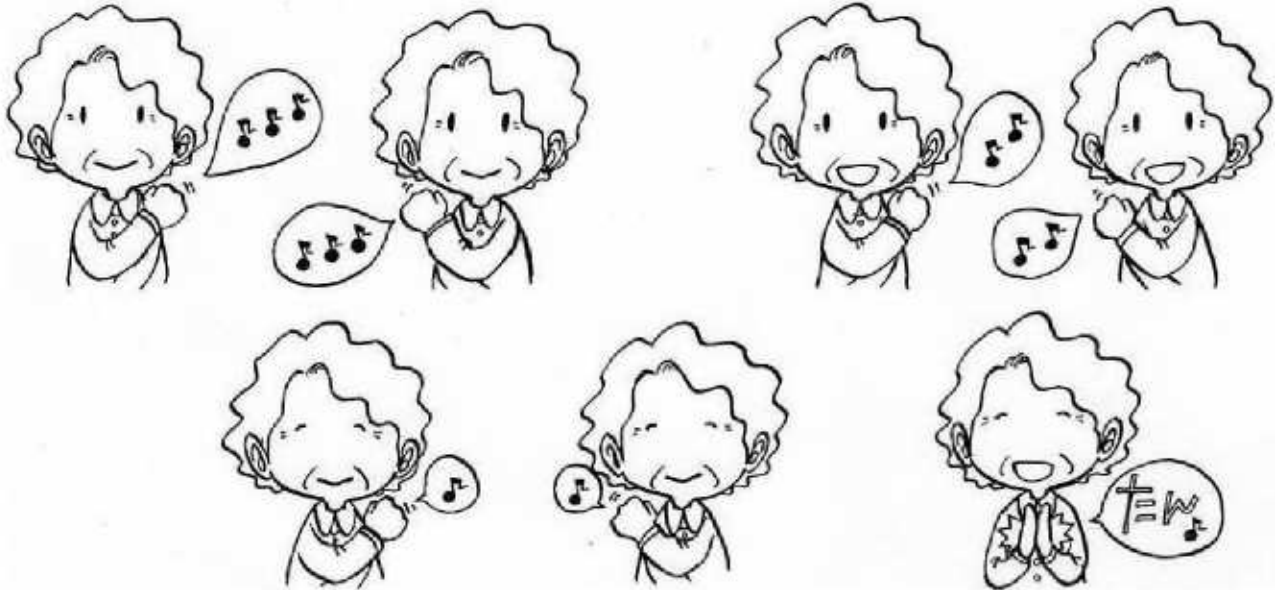
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

3・3・7拍子



音楽やリズムに合わせて、指定された場所(膝や肩など)を叩くものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



ポイント

- 参加者のでき具合でリズムや歌のスピードを変えていきます。
- ペアになって、向かい合わせでもできます。



すすめ方

リズムにあわせて手や体をたたきます。
「3・3・7拍子」

1. 右手で右膝を3回たたく
2. 左手で左膝を3回たたく
3. 右手で右膝を2回たたく
4. 左手で左膝を2回たたく
5. 右手で右膝を1回たたく
6. 左手で左膝を1回たたく
7. 最後に拍手を1回する

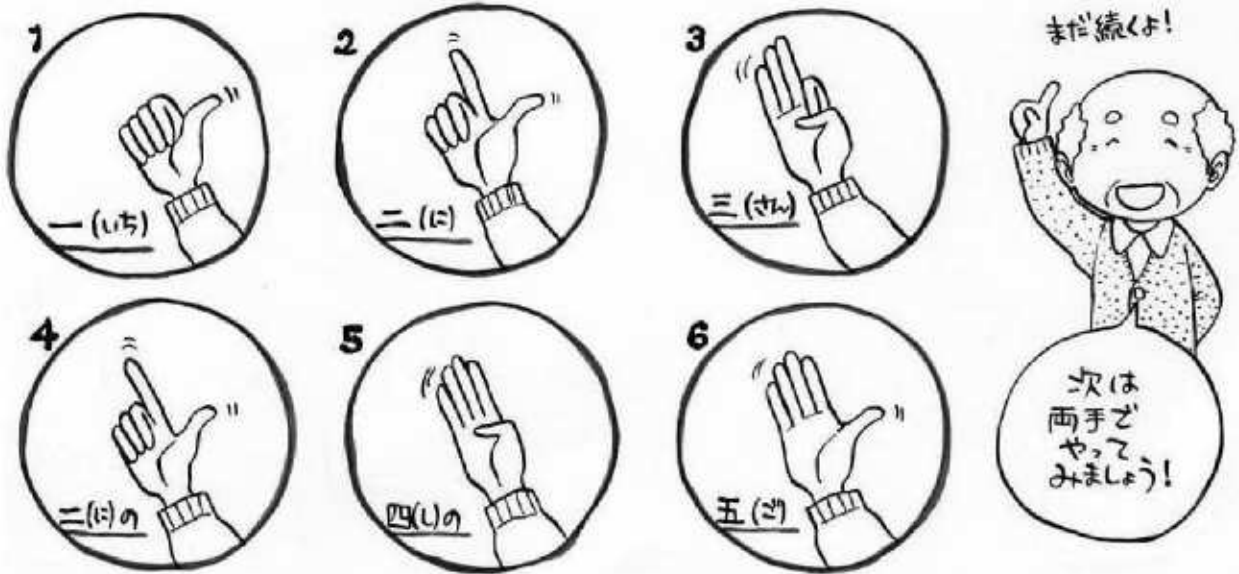
同様に「4・2・1」のリズムでは、

- ・もしもしかめよ
- ・うらしま太郎
- ・もも太郎
- ・線路は続くよどこまでも

などができます。

- A. 仲間づくり
 B. みんなでちびっとレク
 C. ふたりでちびっとレク
 D. チームでちびっとレク
 1. 脳の活性化
 2. 体の活性化

いちにのさん



歌いながら、リーダーの指示する指をテンポよく出し入れするものです。★★～★★★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



ポイント

- 両手で行うと難しくなります。
- 今日の1(いち)は、人差し指。2(に)は、親指と人差し指。3は、…。などと番号の指示する手の形を変えてみるのもよいでしょう。



すすめ方

1. リーダーの指示により、1～5までの指の出し方を何度か練習します。

〔例〕

- (いち) 親指だけを立てる
- (に) 親指と人差し指を立てる…。

2. 慣れてきたら、歌詞のリズムに合わせて、はじめはゆっくりと行います。徐々に、リズムを早めてテンポよく出し入れしていきます。

〔歌詞〕

- 1(いち) 2(に)の 3(さん)
- 2(に)の 4(し)の 5(ご)
- 3(さん) 1(いち)
- 2(に)の 4(し)の
- 2(に)の 4(し)の 5(ご)

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化

歌って元気



みんながよく知っている歌を元気よく歌うものです。★～★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。
- 歌詞や振付け用紙を用意します。(歌詞を大きく書くため、大判用紙やシート、ポスターやカレンダーの裏面を利用するのもよいでしょう。)



すすめ方

1. 歌う前に、歌詞の読み合わせを何度かしたり、リズムとりの練習をします。
2. 振付けは、何回か練習してから本番にします。

[例]

- ・笑いましょう音頭(東京音頭の替え歌)
- ・鉄道唱歌(萩の巻)
- ・ドンパン節
- ・青い山脈



ポイント

- 上手にできなくても、だいたいできていればOKです。
- リーダーは、事前にやっておくとスムーズにできます。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

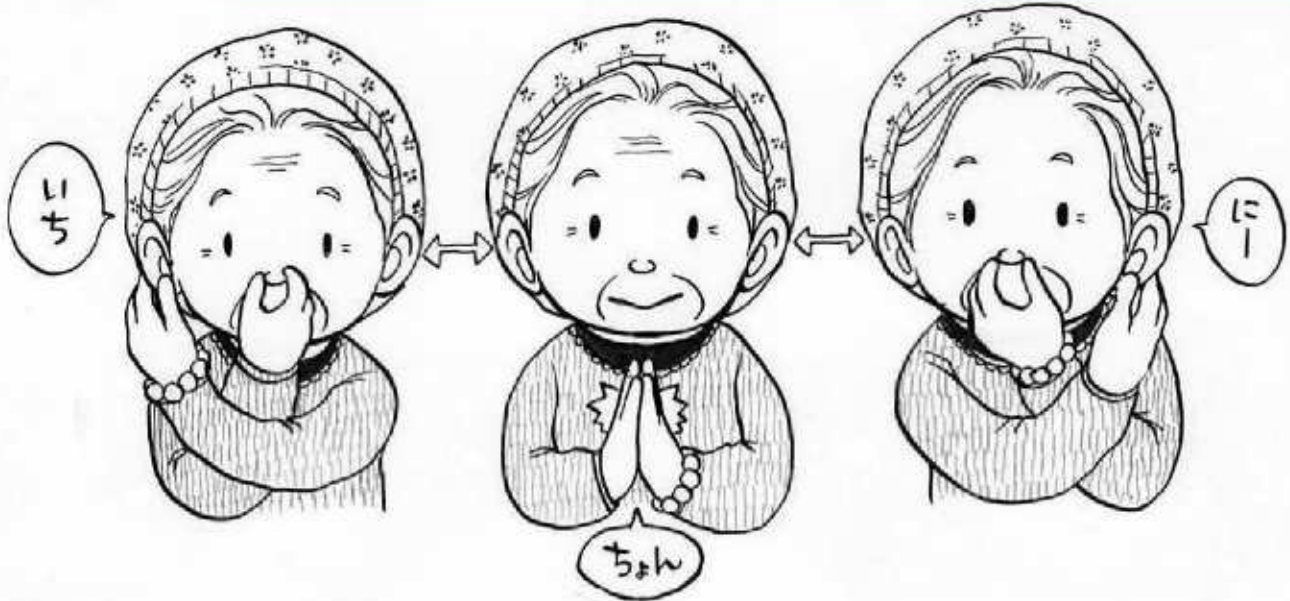
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

鼻と耳つまみ



自分の鼻と耳をつまんでいる左右の手を素早く入れ替えるものです。★★～★★★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合います。



ポイント

- 少しずつ段階をおって、動作が複雑になるところにおもしろさがあります。
- そのグループの進度にに合わせます。



すすめ方

1. まず、リーダーの動作を真似してもらいます。右手で自分の鼻を軽くつまみます。そして左手は自分の右耳をつまみます。素早くできるように、何度か練習します。
2. 次に、胸の前で「チョン」と拍手を打ちます。そして今度は、素早く左手で鼻をつまみ、右手で左耳をつまみます。ここで、先ほどとつまむ手が入れ替わったこととなります。
3. この3つの動作を連続で試してみます。
「鼻・耳」「チョン」「鼻・耳」「チョン」
「鼻・耳」「チョン」「鼻・耳」「チョン」…
4. 徐々に、テンポを速めていきます。

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化

数字でタッチ



あらかじめ指定された場所(頭など)を、リーダーの指示により触るものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。
- 隣の人の体を触る場合には、隣の人との間隔を詰めて、丸く輪になって座ります。(椅子を利用してよいでしょう。)



ポイント

- 数字と触る場所を全員理解できるまで練習します。
- 最初はゆっくりし、徐々に速くしていきましょう。
- 自分の体ではなく、右隣の人の体を触るようにしてもよいでしょう。

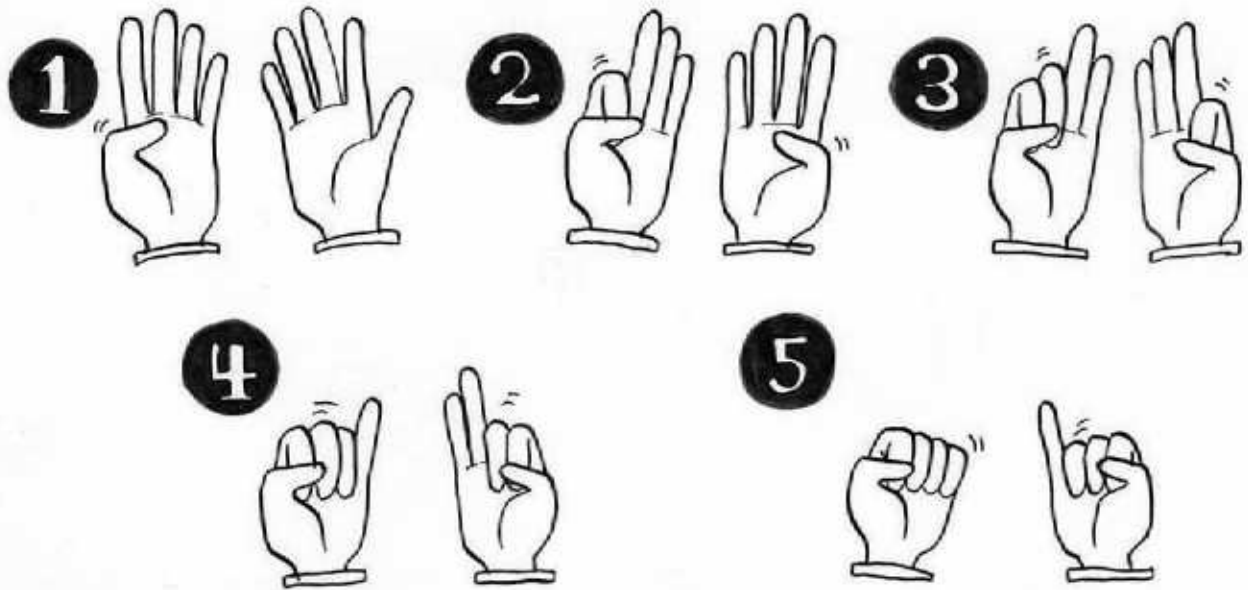


おすすめ方

1. 1～5のそれぞれの数字とその時に触る場所を決めておきます。
(例) 1…頭 2…肩 3…おなか
4…もも 5…足首
2. リーダーが言った数字の場所を間違えず触ればOKです。
3. リーダーは、わざと違う場所を触って、間違いを誘発します。
4. 時々、リーダーを入れかえるようにしましょう。

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化

遅れ指折り



左右の手で差をつけて、同じリズムで同時に指折りをしていくものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



すすめ方

1. 右手と左手で1本(または2本、3本)の差をつけて、同じリズムで同時に指を折っていきます。
2. 5本曲げた後、全部伸ばすところまでいきます。(遅れた方の手が全部伸びるところまで。)



ポイント

- 最初はゆっくり始めて、徐々に速くいき、リズムよく行います。
- 短い歌を歌いながらしてもよいでしょう。

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化

握り回し



自分が受けた信号を、反対隣の人に送る信号送りゲームです。★★



準備

- 5～8人くらいのグループで円になります。



すすめ方

1. 全員、両手を握り合います。
2. 先頭を決め、そこから時計回りに握手を回します。(右手を「ギュッ」と握られたら、次の人の手(左手)を「ギュッ」と握ります。)
3. 早く3周したチームの勝ちです。

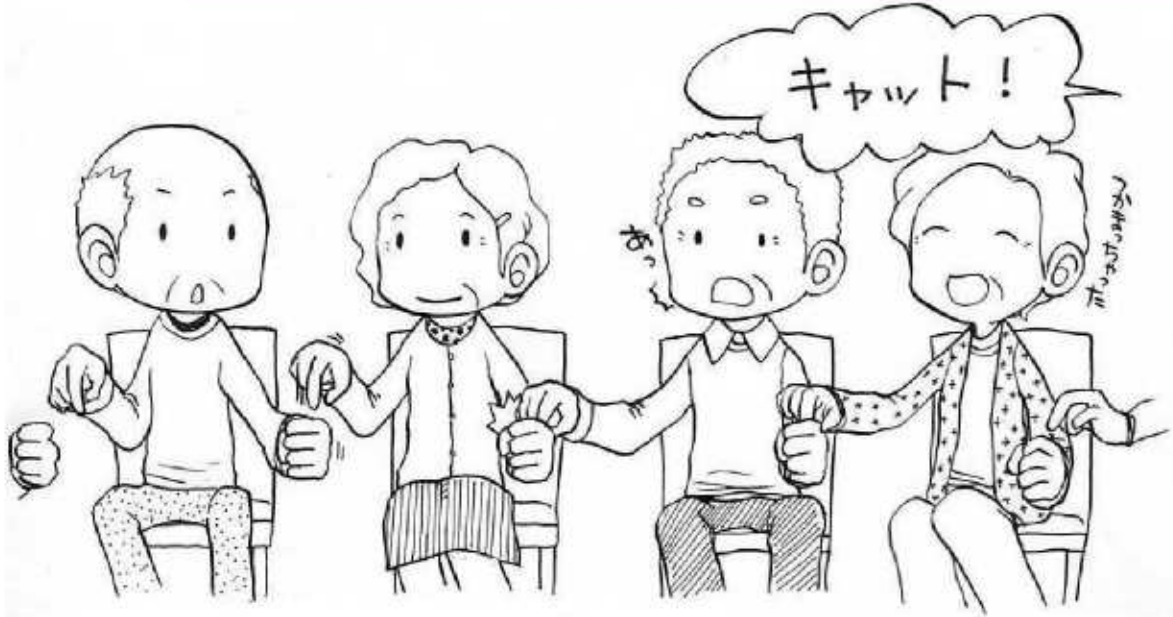


ポイント

- あまり強く握らないようにしましょう。
- 回す回数が多いと何周したか忘れてしまいますので、注意しましょう。

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク**
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化**
- 2.体の活性化**

ネコとネズミ



指つかみの敏捷性を競うゲームです。★～★★



準備

- 円隊形になります。



すすめ方

1. 左手は筒の形を作り、右手は人差し指だけを伸ばして隣の人の筒の中に入れ、上下に動かします。
2. 左手の筒はネコの口を、右手の人差し指はネズミのしっぽを現しています。
3. 司会者が「キヤット」と言ったら筒を閉じて（手を握って）隣の人の人差し指を捕まえます。人差し指の方は、捕まらないように上に逃げます。



ポイント

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク**
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化

もしもしジャンケン



2人組みになって、歌にあわせてジャンケンをするゲームです。★～★★



準備

- ジャンケンのできそうな童謡を選んでおきます。



ポイント

- 参加している人にあわせて、歌う速度を調節します。
- ジャンケンをしたあとは、一呼吸おきます。



おすすめ方

1. 2人組になります。
2. 歌の節々で相手とジャンケンをします。
(例)

【もしもしかめ】

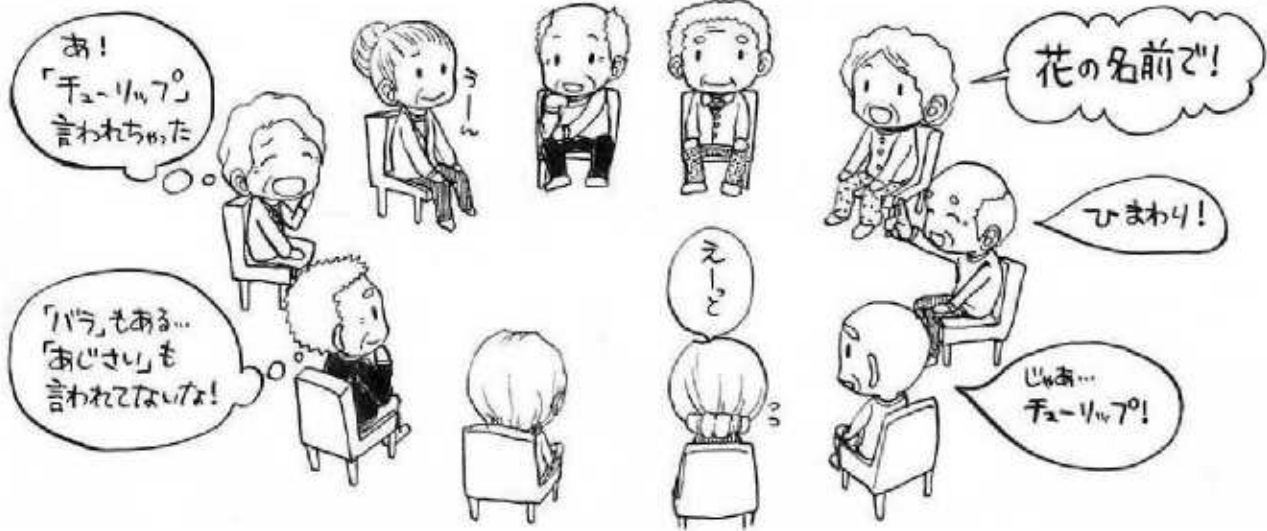
もしもしかめよ かめさん(よ)
世界の内で おまえほ(ど)
歩みののろい 者はない
どうしてそんなに のろいの(か)

【桃太郎】

もーもたろさん ももたろさ(ん)
お腰につけた きびだん(ご)
ひとつ私にください(な)

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク**
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化

山手線ゲーム



輪になって、ひとつのテーマで順番に言葉を回し、なるべく多くの人に回していくゲームです。★～★★



準備

- 人数は 10～15 人くらいが適当です。
- 各グループにはリーダーがいた方が良いでしょう。



おすすめ方

1. 10～15人が円を描いて座ります。
2. リーダーがテーマを出し、次の順番の人から関係のある言葉を回していきます。
3. 同じ言葉を言ったり、出なくなったらアウトになります。
4. 次のテーマでその人から始めます。

(例)

魚の名前…あじ・さば・かれい…
 花の名前…バラ・きく・チューリップ
 八百屋にあるもの…白菜・バナナ

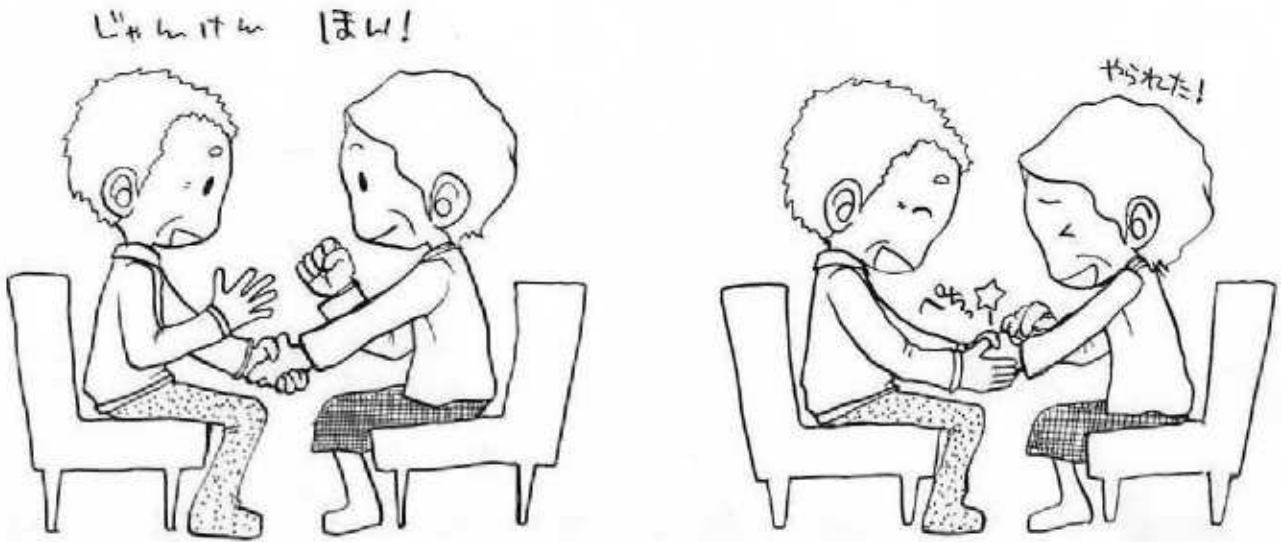


ポイント

- あらかじめ出易いテーマを何個かあげておきます。
- 例を2～3個言って、考える時間を少しとってから始めます。

- A. 仲間づくり
 - B. みんなでちびっとレク
 - C. ふたりでちびっとレク
 - D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
 - 2. 体の活性化

ジャンケン手たたき



ジャンケンを使って二人一組で行うゲームです。★～★★



準備

- 特にありません。



ポイント

- 少し慣れてきたら手をかえて、右手握手でやってみましょう。



すすめ方

1. お互い向かい合って座り、左手で握手の体制をとります。
2. 右手でジャンケンをします。
3. 勝ったらそのまま相手の左手の甲をたたきます。
4. 負けたら右手で自分の左手の甲をカバーしてたたかれないようにします。

(違うパターン)

1. どちらが「タコ」と「タイ」になるかを決めます。
2. リーダーが「ターターター…タコ」と言ったら「タコ」の人がたたく「タイ」の人はたたかれないようにカバーします。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

あんたがたどこさ



歌を歌いながら、または聞きながら、リズムにあわせて動作を加えていきます。★～★★



準備

- 特にありません。



ポイント

- 隣の人との距離を狭くし、充分にももに手が届くようにします。
- 最初に司会者の「ハイ」という号令で叩く場所を変えるなどの練習をしてから行います。
- 歌も最初は、ゆっくり歌います。



おすすめ方

1. 「あんたがたどこさ」の歌を歌いながら両手で自分の太ももを軽く叩きます。
2. 「さ」のところに来たら右隣の人のももを叩きます。
3. 次の「さ」が来たら、今後は左隣の人のももを叩きます。以下、左右交互にももを叩いていきます。
4. 最後の「～ちよいとかくす」の「す」の所では全員合わせて手を叩きます。

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク**
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化**

運まかせジャンケン



相手とジャンケンをして、勝ったら椅子に座れるゲームです。★～★★



準備

- 人数は何人でも可能です。
- 腰かけ椅子の方が畳よりは動きやすいです。



おすすめ方

1. 2人組になりジャンケンをして勝った人が座るところからスタートします。
2. 「用意スタート」の合図でいっせいに座っている人のところへ、立っている人が行ってジャンケンをします。
3. 勝ったら座ることができます。
4. 5分くらいの制限時間を決め「終わり！」の合図の時に座っている人が勝ちです。

*「座っているチームメンバーが多いほうが勝ち」というチームでの得点ゲームもできます。



ポイント

- 1回2回と負けても、時間内に何度もチャレンジできます。

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

あっち向いてホイ



2人1組になってジャンケンをし、相手と違う方向を向くゲームです。★～★★



準備

- 特に有りません。



おすすめ方

1. 2人1組になってジャンケンをします。
2. 勝った人は「あっち向いてホイ」のかけ声とともに指を上下左右、真正面でいずれかをさします。
3. ジャンケンで負けた人は、指をさされた方向に顔を向けたら負けです。



ポイント

- 司会者対他全員で行うのも可能です。(この場合はジャンケンで負けた人のみが顔を動かします。)
- 負けた人は脱落していきます。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

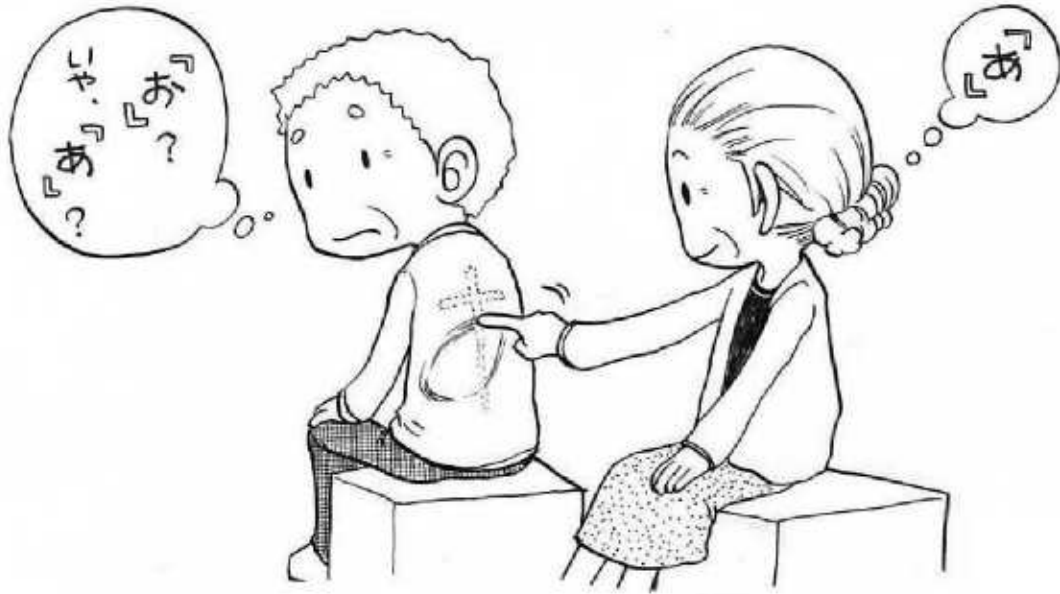
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

背中に文字書き



相手の背中に指先で簡単な文字を書いてもらい、何が書かれたかを当てます。★～★★



準備

○ 特にありません。



すすめ方

1. 最初に何回か練習をします。
(例)
司会「数字の3を書いてください」
「数字の8を書いてください」
2. 「数字」「カタカナ」「ひらがな」等、書ける範囲を決めておきます。
3. 最初は1文字、次に2文字と対象者にあわせレベルを上げていきます。

* 伝言ゲームのようにチームで次々送っていてもいいです。



ポイント

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

聖徳太子ゲーム



チームで協力し、仲間が何を言っているかたくさん当てたほうが勝ちです。★～★★



準備

- 言ってもらふ単語を用意します。



すすめ方

1. 5～6人のチームに分かれます。
2. 2人を4人が囲み同時に言葉を叫びます。
(例) バナナ・ミカン・イチゴ・パイ
3. 中の2人が、何と言っているか当てます。

* 簡単なものから複雑な単語に変えていきます。

(例)

- ① バナナ・ミカン・イチゴ・パイ
- ② 青森・山口・大阪・福岡
- ③ パイナップル・ういろう・ぞう・コンパス
などなど



ポイント

- ゆっくり大きな声で発音します。
 - 耳の聞こえの悪い人は、言う側にまわるなどの配慮をします。
- (所要時間: 15～20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

ひとり一音



1つの歌を1文字ずつ違う人が歌います。★



準備

○歌詞カードを用意します



すすめ方

1. 参加者の良く知っている曲を選びます。
2. 歌う順番を決めます。
3. 少し、チームで練習しましょう。
4. ひとりが一音(一文字)だけ歌っていきます。

(例)か・ら・す・な・せ・な・く・の



ポイント

- 歌の苦手な人も楽しめます。
 - チーム対抗戦で行っても楽しめます。
- (所要時間:15~20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

新聞うでずもう



新聞紙を使って、お互いに引っ張り合うゲームです。★～★★



準備

- 新聞紙…数日分



すすめ方

1. 1枚の新聞紙の真ん中より左右に、それぞれ腕が通るくらいの穴を開けます。
2. お互いに向かい合って腕を新聞紙の穴に通します。
3. 「よういドン」で引っ張り合い、相手の穴を破いたほうが勝ちです。

* 2人組でも、チーム戦でもできます。

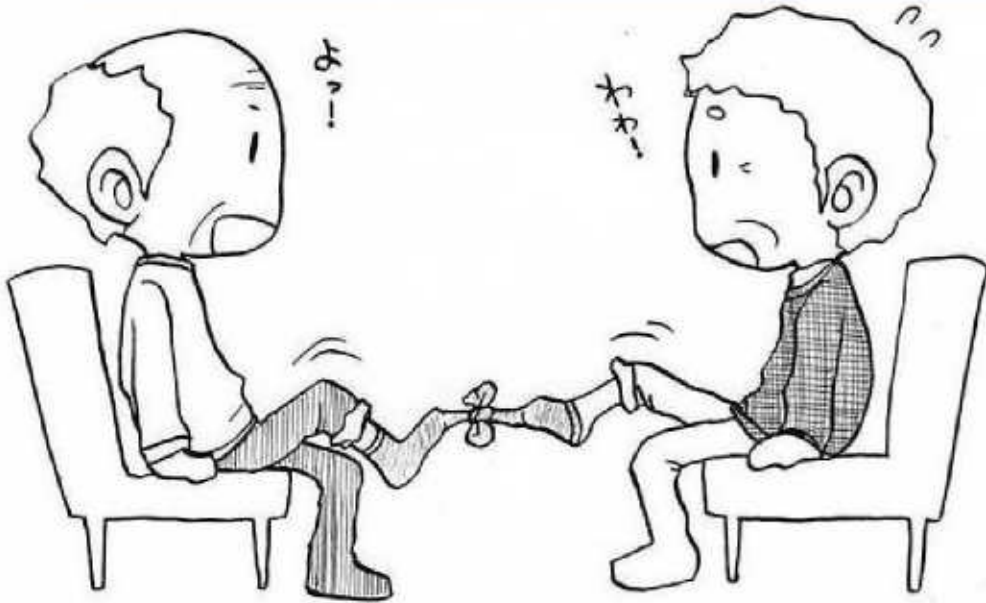


ポイント

- 立ってするのが難しい人は座ってします。
 - 腕を動かすのが難しい人は、新聞紙の大きさを小さくして指だけ通す形で引っ張っても良いです。
- (所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

引っ張れ青春



足を使って、相手の靴下を早く外した方が勝ちというゲームです。★～★★



準備

- 膝下ストッキング2本を用意します。
- 2畳分のスペースがあればOKです。



すすめ方

1. 参加者は椅子に座って向かい合って座ります。(状態によっては椅子を使わず、畳の上そのまま座って行います)
2. 膝下ストッキングを2本用意し、つま先を結びます。
3. ストッキングを膝下まで、各自はきます。
4. ヨーイドンで、膝を曲げたり伸ばしたりしながら相手のストッキングを脱がすように引っ張ります。脱がされた方が負けです。



ポイント

- 前後・左右の足の動きが入るので、膝の安静が必要な人は注意してください。対決式なので、個人戦でも勝ち抜き団体戦でもできます。

(所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

最長上人



新聞を長く裂いたほうが勝ちというゲームです。★～★★



準備

- 5、6人の組をつくり、人数分だけ新聞紙を用意します(1人分は新聞紙半分)。



ポイント

- 紙によって裂きやすい方向と裂きにくい方向があります。
(所要時間: 15～20分)



すすめ方

1. 組ごとに集まります。リーダーが3分間の秒読みをします。その間に協力して新聞紙を裂いて結びます。
2. 時間内に新聞紙を、なるべく細く裂いて結び、長くなるようにします。時間がきたら作業を止めて長さを比べます。
3. 裂いても結んでなければ無効です。
4. リーダーは1分を過ぎたところから秒読みをして、緊迫感をもちあげます。

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

扇いで×2



長くちぎった新聞紙をひもにかけてうちわで扇いで落とすゲームです。★～★★



準備

- ロープ
- 新聞紙
- うちわ
- 椅子



すすめ方

1. 1回のゲームは2チーム対抗です。
2. 1.5mの高さにロープを2ヶ所貼ります。相手のちぎった新聞紙をひっかけて「ヨーイドン」で新聞紙をうちわであおいでロープからはずれて落ちるようにします。早く落としたほうが勝ちです。(新聞紙を直接うちわで叩かないように注意して行います。)

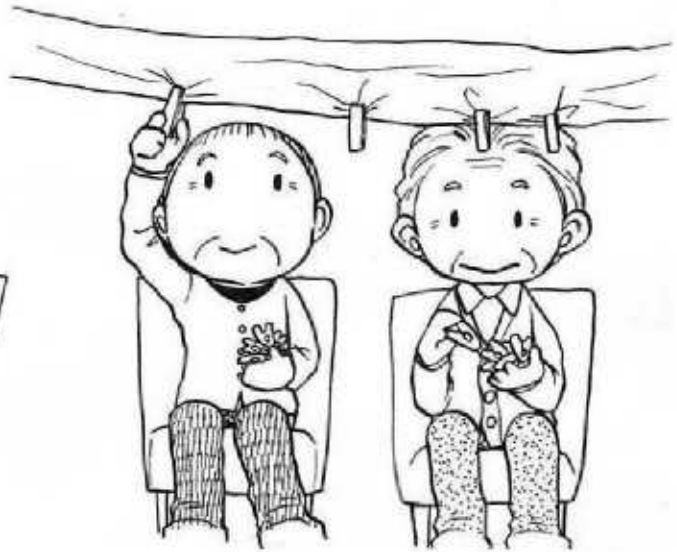
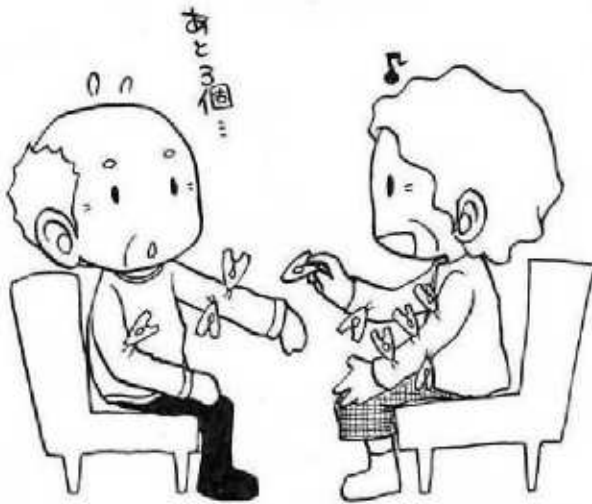


ポイント

- チームで協力して行います。
 - 強ければ良いというものでもないで、力の加減をします。
- (所要時間: 15～20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

洗濯ばさみ取り・干し



【洗濯ばさみ取り】相手の体についた洗濯ばさみを早く取るゲームです。★～★★

【洗濯ばさみ干し】自分のチームの洗濯ばさみをたくさん布にはさんでいくゲームです。



準備

- 洗濯ばさみ…1 チーム40～50個
2チーム分用意するときは、洗濯ばさみの色分けをしておきます。



ポイント

- 手指のつまみ運動と敏捷(びんしょう)性を引き出すゲームです。

(所要時間: 15～20分)



すすめ方

【洗濯ばさみ取り】

1. 4～5人のチームを作ります。
2. 洗濯ばさみを一人 10 個くらい体につけます。
3. 相手チームとのペアを決めます。
4. 「よういドン」で相手とジャンケンをし、勝ったら相手の洗濯ばさみを取って自分につけます。
5. チームの合計で多い方が勝ちです。

【洗濯ばさみ干し】

1. 相手とジャンケンをして、勝ったら自分の洗濯ばさみを布にはさんでいきます。
2. 多い方が勝ちです。

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

紙合わせパズル



新聞紙を使ったチーム対抗戦のパズルゲームです。★～★★



準備

- 新聞紙をグループに1枚分



すすめ方

1. 各グループに1枚ずつ新聞紙を配ります。
2. 1枚の新聞紙を手でちぎって8枚の紙片に分けます。
3. そのグループの代表が集めて、隣のグループに持っていきます。
4. リーダーの合図で1枚の新聞紙の元の状態につなげていきます。
5. 一番はやくできたグループが勝ちです。

* 1回戦～2回戦と進むごとに、8枚から10枚・12枚へと紙片の枚数を増やしていても良いです。

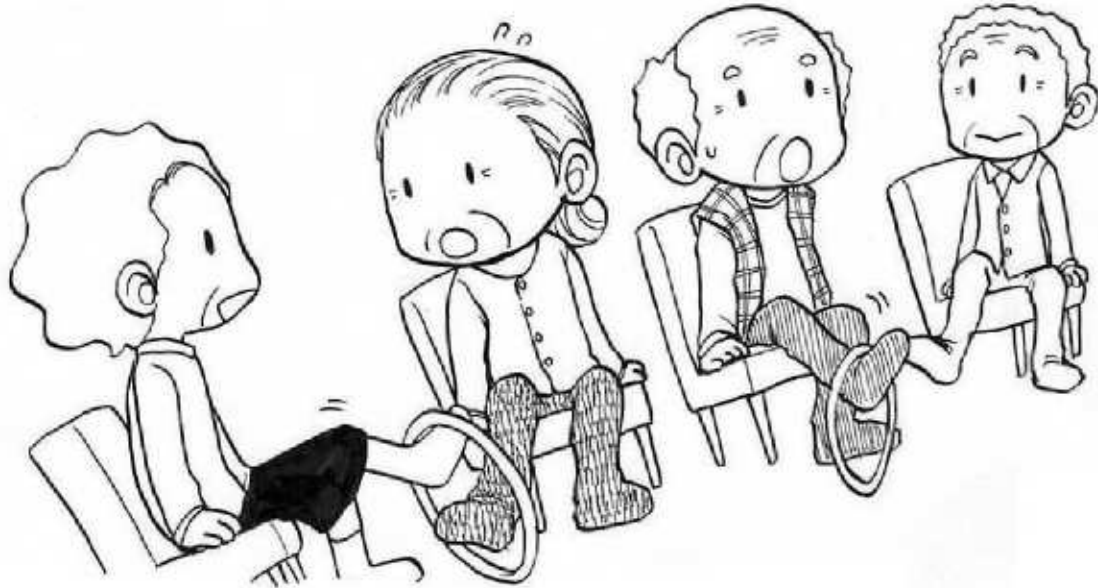


ポイント

- まっすぐに破ったり、複雑に破ったり、破り方をグループで工夫するところに面白さがあります。
(所要時間: 15～20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

足輪リレー



チームで横一列に並び、足で輪を送っていくゲームです。★～★★



準備

- 学校の教室位の広さが必要(並ぶ人数にもよります)
- 輪投げの輪:20本



すすめ方

- *1回のゲームは2チーム対抗で、1チーム10～15人です。
1. 両チーム横1列に並び、向かい合います。
 2. 右端の人から「ヨーイドン」で足に輪をかけて隣の人に送っていきます。途中で輪を落としてしまったら最初からやり直します。みんなで協力して10本の輪を早く左端の人まで送ったチームの勝ちです。



ポイント

- 右端の人にはスタッフが輪を足にかけるようにしてください。
- 落とした輪はスタッフが拾って最初からやり直しをします。
- 足を上げすぎて椅子から落ちないように輪を渡すところにスタッフがつかみます。(所要時間:20～30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

ベンチサッカー



チームを作って向かい合い、お互いのゴールにボールを蹴り入れるゲームです。★～★★



準備

- ビーチボール 1 個
- 椅子(人数分)



すすめ方

1. チーム分けをします。(6 人程度)
2. お互いのゴールの方向を決めます。
3. 合図で椅子に座ったまま、ゴールに向かってボールを蹴り入れます。

- * 新聞紙を巻いて棒を作るとホッケーになります。
- * お互いのチームの距離は1mくらいが適当です。

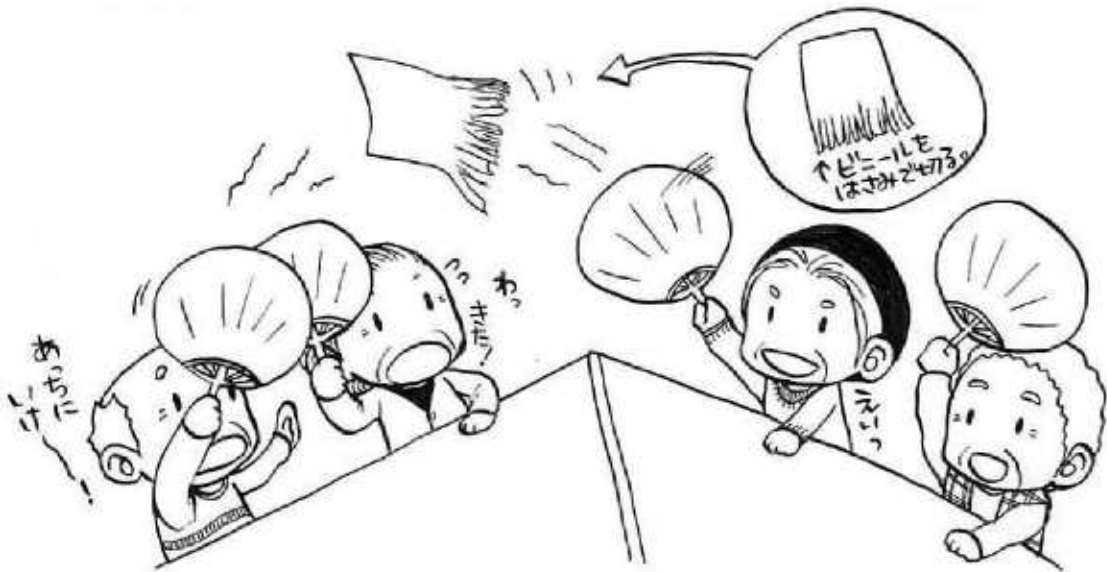


ポイント

- 下肢の協調性運動を引き出します。
 - 椅子から落ちないように注意します。
- (所要時間:30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

のろいのくらげ



チームで協力し「のろいのくらげ」を相手チームの領域に入れたほうが勝ちです。★～★★



準備

- 人数分のうちわ
(人数が多いときはチーム戦にして2チーム分)
- 薄いビニール袋をくらげのように切ったもの
- 腰かけ椅子
- テーブル



すすめ方

1. 薄いビニール袋をくらげのように切ります。
2. 2チームに分かれてテーブルを囲むように座ります。
3. テーブルの中央にセンターラインを置きます。(ビニールテープを貼っても可)
4. 「よういドン」であおぎ始め、1分たったらリーダーが「やめ！」と言います。
5. 「やめ！」の時点で相手のゴールにくらげがいるチームのポイントになります。

* くらげの素材を…新聞紙・トイレトーパーなどにかえてもおもしろいです。



ポイント

- 何回戦も短時間にできます。
- 個人戦にして、くらげがくっついた人が罰ゲームで歌をうたってもよいです。
(所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

泳げ！こいのぼり



チームを作って向かい合い、お互いのエリアにこいのぼりを落とすゲームです。★～★★



準備

- シーツ1枚
- ゴミ袋(透明)
- 風船
- 折り紙



すすめ方

1. チーム分けをします。(6人程度)
2. お互いのゴールの方向を決めます。
3. 合図でそれぞれのシーツの縁を持ったまま、相手のエリアに向かってこいのぼりを入れます。

【こいのぼりの作り方】

1. 透明なゴミ袋に風船をたくさんつめます。
2. 尻尾のところをゴムやひもでしばります。
3. ゴミ袋に目やうろこを貼り付けます。



ポイント

- シーツの大きさに合わせて、ゴミ袋の大きさも調整します。
- チームで息を合わせて声をかけながらします。
(所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

すいか割り



すいか割りのように、目隠しをして紙風船を叩くゲームです。2 チーム以上の対抗戦や勝ち抜きの個人戦でもできます。★～★★



準備

- 新聞紙を丸めた棒
- 紙風船(折り紙の要領で折る)
- 机 1 台



すすめ方

1. 新聞紙2～3枚を重ねて叩き棒を作ります。
2. すいか用に紙風船を作ります。
3. 向かい合った2人の間に机を置き、その上に紙風船を置きます。
4. 目隠しをし、同じチームの人が声で誘導します。
(状態により、2～3周その場で回ってもらう)
5. お互いに机から2～3m離れた地点からスタートします。
5. 早く割った方が勝ちです。



ポイント

- 誘導する人が上手く声をかけます。
- 目隠しをするので周囲の障害物に留意します。
(所要時間:30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

王様ジャンケン



ジャンケンを使ったチーム・ゲームです。★★



準備

- レイや王冠など、最後のアンカーの目印になるもの



すすめ方

1. 各チームリーダーを中心に扇状に縦に並びます。
2. 全員が腰をおろし、最後尾の人がチームの王様になります。
3. 王様は王冠をつるなど、印でわかるようにしておきます。
4. 各グループの先頭から順にリーダーと一斉にジャンケンをします。
5. 勝った人は変わらずジャンケンしますが、負けとあいこは後ろの人と変わっていきます。
6. 最後まで王様が出てこないチームが勝ちです。

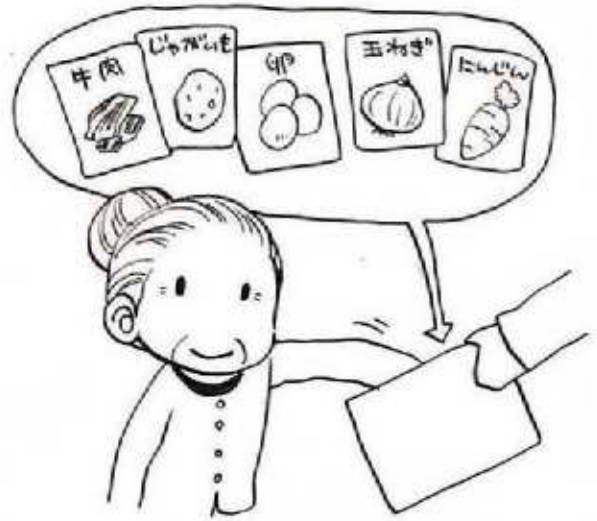
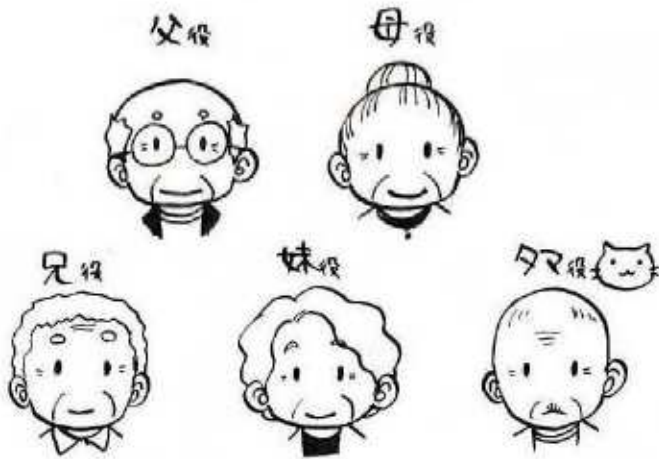


ポイント

- 途中で実況中継を入れると盛り上がります。
- (所要時間:30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

今夜のメニューは？



4～5人のグループを作り、今夜のおかずになる食材のカードをジャンケンで集めていくゲームです。★～★★



準備

- 食材のカードを複数枚用意します。
(例:牛肉・白菜・豆腐・しらたき・しょうゆ・さとう・・・などスーパーの広告から切り抜く。その他の材料があってもおもしろい)



すすめ方

1. 4～5人のグループを作ります。
2. グループを家族とみなし、役を決めていきます。
(例)父・母・兄・姉・赤ちゃん・ポチ・タマ・・・)
3. 食材カードを箱の中に裏返しに入れて、スーパーの店長(リーダー)が持ちます。
4. 各家庭の役が立って店長とジャンケンをし、勝ったらカードを引くことができます。
(あいこでも可)
5. 父～タマまで何回か繰り返してカードが各グループ6～8枚くらいになるまでします。
6. 集めたカードをながめ、各家庭でメニューを考えて発表します。



ポイント

- 季節的に、冬は鍋物シリーズなどにしても楽しめます。
- 値段がついている物は金額合計をしたり、栄養バランスを考えることにも役立てられます。
(所要時間：30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

ビンゴ!ビンゴ!ビンゴ!



チームで協力して25マスを言葉で埋め、ビンゴゲームを楽しみます。★



準備

- A3 からポスターくらいの大きさの白紙チーム×ビンゴ回数分
- 鉛筆かサインペン



ポイント

- 相手のチームが書きそうな言葉を書くとお互い早く並ぶので、ひと工夫あるとおもしろいです。
- 必ずしも漢字で書くことにはこだわりません。ひらがなでOK。
(所要時間:20分)



すすめ方

1. 4~5人のチームを作ります。
2. A3 からポスターくらいの大きさの白紙を25マスに分けます。
3. ひとつのテーマに該当する言葉を埋めていきます。
(例)魚…あじ・さば・さけ…
野菜…大根・人参・白菜…
県名…山口・大分・広島…
4. 順番で、チームごとに1つ名前を言って該当する名前を消していきます。
5. 縦・横・ななめに5マス並んだ方が勝ちです。
* 4つ並んだら「リーチ」と叫びます。
* チームメンバーの能力を均等にします。

- A.仲間づくり
 - B.みんなでちびっとレク
 - C.ふたりでちびっとレク
 - D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化

知恵者は誰だ！



チームでテーマのものをたくさん集めます。数の多いチームが勝ちです。★～★★



準備

- A4用紙1～2枚
- 鉛筆



すすめ方

1. 4～6人のチームを作ります。
(能力の差があまり無いように配慮)
 2. リーダーがテーマを出し、制限時間内のできるだけたくさんの言葉をあつめます。(5分以内)
 3. チームで出し合って答えあわせをします。
 4. たくさん集められたチームが勝ちです。
- (例)

2文字の動物…サル・イヌ・ネコ
夏の食べ物…きゅうり・そうめん・かき氷
花の名前
木遍の漢字…枕・杉・構・校・
さんずいの漢字…海・湖・潮・
赤いもの…りんご・いちご・ポスト



ポイント

- 集めやすいテーマをあらかじめ考えておきます。
- 特に、漢字の場合は前もってたくさん調べておきます
(所要時間:30分)

あとがき

萩市は少子高齢化・過疎化の進行が著しく、福祉を取り巻く環境も大きく変化しています。これらの問題に対応するため、平成18年4月の介護保険制度改正に伴い、「地域の高齢者の心身の健康の維持、保健・医療・福祉の向上、生活安定のために必要な援助、支援を包括的に行う中核機関」として『地域包括支援センター』を市内2箇所に設置しました。そして、誰もが住み慣れた地域で、安心して快適な生活を送ることができるよう、行政はもとより市民を主体として、地域の特性を活かしたまちづくりを協働して進めています。高齢者が住み慣れた地域でできるだけ要支援・要介護状態にならないで、健康でいきいきと自立した生活を送ることができるよう支援することを目的に介護予防事業を実施しています。

今回、各地域で介護予防を推進していくため、誰もが目的に依っていつでもどこでも気軽に活用できる「萩市民のための身近な介護予防プログラム」が必要と考え、萩市内の地域団体や関係機関また個人がすでに活用して成果をあげている介護予防プログラムを掘り起こし、「萩市介護予防プログラム集」を収録・作成しました。

今後は、市内各地域で、団体で、また個人で介護予防に取り組むとき、この「萩市介護予防プログラム集」を活用し、いつまでも住み慣れた地域で、安心して快適な生活を送ることができるよう役立てていただきたいと思います。

最後に、このプログラム集の作成にあたりご協力いただきました皆様に心より感謝を申し上げます。

2008年3月

編集

アドバイザー

都志見病院 理学療法士 杉山英樹
萩市社会福祉協議会 福祉活動専門員 谷野秀夫

編集

萩市西地域包括支援センター
萩市東地域包括支援センター

発行日 2008年2月29日
発行者 萩市西地域包括支援センター
萩市江向510 TEL0838・25・3521
萩市東地域包括支援センター
萩市須佐4570-5 TEL08387・6・2018