

歌って！ 笑って！ 体を動かして！ 心も体も健康に！

日本レクリエーション協会公認指導者

レクリエーションコーディネーター

首 藤 邦 子

(延岡市レクリエーション協会副会長)

年齢とともに思う様に動かなくなる体の機能です。しかし日々動かすことで維持はもちろん、今よりも向上だってめざすことができます。さあ楽しみながら、ゆっくりと口も体も心も、動かしてみましよう。

『 リズム肩たたき 』 (一人でも、複数でも楽しめます。)

歌をうたいながらリズムに合わせて、手と反対の肩をたたく。

歌は童謡など知っているものが良いでしょう。

(例) 「春が来た」 「うさぎとかめ」 など。

～「春が来た」の歌で～ 1段階から3段階までのパターンで楽しむ。

1段階 手で左肩を8回たたく。左手で右肩を8回たたく。繰り返す。

↓ 次のステップへ

2段階 手で左肩を4回たたく。左手で右肩を4回たたく。繰り返す。

↓ 次のステップへ

3段階 右手で左肩を8回たたく。左手で右肩を8回たたく。繰り返す。

手で左肩を4回たたく。左手で右肩を4回たたく。繰り返す。

右手で左肩を2回たたく。左手で右肩を2回たたく。

右手で左肩を1回たたく。左手で右肩を1回たたく。

拍手1回。そして1回休む。

◎複数で行うことができる。

円になって座り、それぞれが右手で右横の人の左肩をたたく。手を変え、左手で左横の人の右肩をたたく。変化があり、違った楽しみ方ができる。

◎「うさぎとかめ」の歌にあわせて、同じように肩たたきが楽しめる。

- * 1段階⇒2段階⇒3段階と、できたら次の段階に挑戦する楽しみがある。
- * 歌をうたい、手を動かし、考えながらリズムをとることで、脳トレに良い。
- * あきらめないで取り組むことで、やり遂げたときの楽しさは間違い無し。

手指を使って・・・

『 にぎって、ひらいて 』

- ・グーで両手を胸元に、パーで両手を伸ばして前に出す。
このグー・パー「握って、開いて」の声を出しながら動きを繰り返す。
- ・慣れてきたら、右手をパー、左手をグー（この時グーの手はお腹に）。
手を入れ替えるタイミングは、「そーれ、よいしょ！」のかけ声で、「よいしょ！」の時に手を入れ替える。初めは上手く行かなくても、繰り返し行うことで、上手くなる。
- ・慣れてきたら、手（グーとパー）を入れ替えて行う。「前に出す手がグー、引く手がパー」。
- ・更に慣れてきたら、体前で一度手を打って（拍手）、前がパー、お腹がグーで行う。
- ・更に手を入れ替えて行う。

*声を出す。左右の手を動かす。手を動かす事で肩が動き、上半身を動かす事にもなる。

*次の動きを考える事で脳トレにも良い。

*あきらめないですること。間違っても笑って、繰り返しているうちに、上手くなり、おもしろさが出てくる。

『 指折り かぞえ 』

- ・両手を体前に開いて構える。
- ・左右の手の親指から、折りながら「1. 2. 3. 4. 5」と声を出して数える。
次に左右の手の小指から立てていく「6. 7. 8. 9. 10」と声を出す。
繰り返し両手の指を動かしながら声を出し、数をかぞえていく。
- ・左右の小指から折りながら「1～5」、「6～10」で親指から立てていく。
- ・慣れてきたら、左右の手を開き右手の小指から折りながら「1. 2. 3. 4. 5」と声を出しかぞえる。そのまま左手の親指から折りながら「6. 7. 8. 9. 10」とかぞえる。
- ・次に（この時左右の手は指を折り曲げているのでグーの状態）、左手の小指から立てながら「1. 2. 3. 4. 5」と声を出し手行う。
右手は親指から立てながら「6・7・8・9・10」と数えて行う。
- ・更に左手親指、右手小指から同時に折りながら「1～5」を数え、「6～10」までは左手小指、右手親指から同時に立てていく。次に左手小指、右手親指から同時に行う。慣れるまで繰り返す。

*左右の手指の動きを同時に行う事。次に右手だけ、左手だけと別々に動かすことで、見る事、動かす指はどれかなど考える事、判断すること等、脳トレにもよい。

*初めは出来なくてもよい。繰り返すことで慣れて、出来るようになる。あきらめないでゆっくりと取組んでみる。面白さが出てくる。

身体を動かして・・・ 『足・あし・足』

椅子にすわって ①

- ・椅子にあさく腰かける。両手は椅子の端を持ち、安定をはかる。
その時足はそろえる。(1)
- ・次に揃えた足を(2)で横に開く。
- ・この足の動きを「1・2」「1. 2」、開いたり、揃えたりを繰り返す。
- ・「1. 2. 1. 2.・・・」で「1・2」を1回として数える。
- ・体力に合わせて行うが、20秒間に20回しようと、目標をもって取り組む。
- ・慣れてきたら、20秒間に、「何回出来るかな?」と、自分の目標を持って行う。
- ・はじめは、ゆっくりで、次第に調子が出てくる。

椅子にすわって ②

- ・椅子にあさく腰かけて、両手は椅子の端を持ち、安定をはかる。
- ・足をそろえて、右足を床から浮かし、膝を少し上げる。(1)
- ・(2)で、その右足を前にのばす。
- ・(3)で、そののばした右足をもどす。この時右足は膝からまげた(1)の状態。
- ・(4)で、膝から曲げた右足をおろし、足を揃える。
- ・左足も同様に行う。(5. 6. 7. 8)。
- ・右足、左足と、2回繰り返す。

椅子にすわって ③

- ・椅子にあさく腰かけて、両手は椅子の端を持ち、安定をはかる。
- ・両足のつま先を上にあげる。この時かかとには付けておく。(1～10)
- ・声を出して数をかぞえる。
- ・両足のかかとをあげる。この時つま先は床に付けておく。(1～10)
- ・繰り返す。
- ・少しずつ早くしたりすることも良い。(1～5)を数えて足をかえる。
- ・(1, 2)の調子で、足を早く動かす事も良い。

椅子にすわって ④

- ・椅子にあさく腰かけて、両手は椅子の端を持ち、安定をはかる。
- ・右足からひざを上げてとめる。(1～5)、左足も同じく。(1～5)。
- ・少しずつ早く膝の上げ下ろしをする。右足(1, 2)。左足(3, 4)。

◎頑張りすぎないで、「いち に、いち に」と声をかけながら調子を付けてすると良い。

◎出来るだけで、自分のやりやすいように取り組む。