

## (第1回) 10月3日

### 1. GO!トレ

11分28秒

有酸素運動：リズムでステップ♪ 1



リズムに合わせて、様々な動きの組み合わせで有酸素運動を行います。楽しく軽快に動いていきましょう！

### 2. 頭の運動

5分33秒

○△□を描く



手を使った頭の体操です。左手と右手で異なった動きを行い、脳を混乱させます。混乱させることが良い脳トレになります。

### 3. 脳活性アートARTMaN

18分11秒

月夜を描く2 (絵具編)



絵具と油・水で幻想的な月夜を描きます。どんな月夜が完成するのでしょうか？

**【用意するもの】**

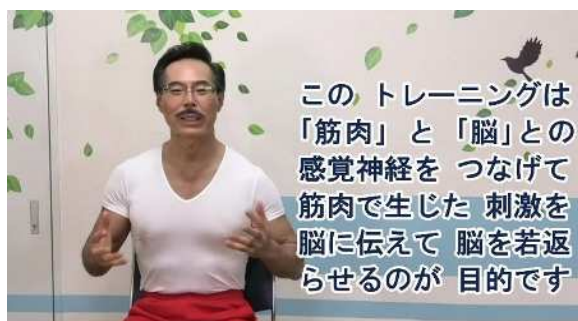
- ・絵具(2色 黄・黒等)・水・筆・小皿二枚
- ・厚紙(色紙か画用紙)・サラダオイル

## (第2回) 10月7日

### 1. 本山式筋トレ

4分02秒

プロローグ「本山式筋トレとは」



「本山式筋トレ」の考え方を解説します。筋肉の刺激を「感覚神経」を通じて脳に上げるにより認知機能を改善させる事を目的としています。

### 2. 頭の運動

5分48秒

足踏み動作



椅子に座って数字を数えながら足踏みをします。手を使いながら数字に合わせ、様々なルールが追加されるゲームです。

### 3. 音楽プログラム

18分30秒

歌おう「風」



聞けば誰でも知っている「風」を歌います。歌ってみると結構難しい歌です。先生の指導に従いメロディについていきましょう。

## (第3回) 10月10日

### 1. 本山式筋トレ

5分20秒

筋肉集中編：ふくらはぎの筋肉①「ひふく筋」



ふくらはぎの筋肉：腓腹筋（ひふくきん）のトレーニングを行います。腓腹筋はふくらはぎの表面にあり、足を踏ん張る際に重要であると同時に下半身の血流を心臓に返す役割を担います。

### 2. みんなと脳トレ

15分36秒

小学校の思い出



「小学校の思い出」を三つ上げて語ってみます。小さな事でも構いません。思い出を語る事は記憶の為だけではなく、あの頃はこんなだった、こう頑張った等、前向きな気分になれる事です。やってみましょう。

### 3. 音楽プログラム

8分39秒

メドレー問題 25 オノマトペ1



複数の曲をメドレーで歌います。今回は口腔体操を兼ねて擬音：オノマトペを多用した歌を歌います。何曲ありましたか？題名は何でしょうか？

## (第4回) 10月14日

### 1. GO!トレ

9分01秒

有酸素運動：リズムでステップ♪ 2



リズムに合わせて、様々な動きの組み合わせで有酸素運動を行います。楽しく軽快に動いていきましょう！

### 2. 頭の運動

5分32秒

足踏みバンザイ



足踏みをベースとした頭の体操です。数に合わせてバンザイや手拍子が追加され、ルールが次々に変わっていきます。

### 3. 芸術の時間

17分27秒

カタカナフォルム



今回はカタカナ文字から派生したデザイン画です。想像力を働かせて描きましょう。

【用意するもの】

・黒の水性ペン・ハガキ大の白紙

(第5回) 10月17日

1. 本山式筋トレ

4分30秒

筋肉集中編：ふくらはぎの筋肉②「ひらめ筋」



ふくらはぎの筋肉：ヒラメ筋のトレーニングを行います。ふくらはぎの中でもヒラメ筋は奥側にあり血液循環作用が強い重要な筋肉です。

2. 頭の運動

9分40秒

足踏み手拍子



足踏みをベースとした頭の体操です。数に合わせて手拍子が入りルールが次々に変わっていきます。

3. 音楽プログラム

17分39秒

逆さ歌3



今回は曲も歌詞も逆に歌う超難問「逆さ歌」をお送りします。何となく残っているメロディの雰囲気と歌詞の文字から曲名を推論してみましょう。

(第6回) 10月21日

1. 本山式筋トレ

5分45秒

筋肉集中編：もも前面の筋肉「大腿四頭筋①」



もも前面に通っている4本の大きな筋肉：大腿四頭筋をトレーニングします。歩くのに欠かせない一方、大きな筋肉で脳への刺激も大きい重要な筋肉です。

2. 頭の運動

7分50秒

体にタッチ1



数字に合わせて頭、肩、足にタッチします。その際、右手と左手で異なる動きをします。頭が混乱しますが、それが良い刺激になります。

3. 音楽プログラム

18分39秒

曲名当てクイズ イン트로当て3



懐かしい歌謡曲のイントロ当てです。伴奏から当てるのは難しいですが、曲を想像しながら当ててみましょう。

(第7回) 10月24日

1. 本山式筋トレ

3分54秒

筋肉集中編：もも前面の筋肉「大腿四頭筋②」



もも前面の大腿四頭筋をトレーニングします。  
立って行うトレーニングをご紹介します。

2. みんなと脳トレ

17分05秒

言わなかったのは何？



今日のテーマは「言わなかったのは何？」です。  
歌の歌詞の中に出てくるいろんな動物の名前、  
ニュースの中に出てくる国の名前。  
その中で出てこないのは何か？を当てる脳トレ  
です。注意力が鍛えられます。

3. 音楽プログラム

8分32秒

メドレー問題 26 オノマトペ2



複数の曲をメドレーで歌います。  
今回は口腔体操を兼ねて擬音：オノマトペを多用  
した歌を歌います。  
何曲ありましたか？題名は何でしょうか？

(第8回) 10月28日

1. GO!トレ

13分23秒

有酸素運動：リズムでステップ♪ 3



リズムに合わせて、様々な動きの組み合わせで  
有酸素運動を行います。  
楽しく軽快に動いていきましょう！

2. 頭の運動

8分47秒

数字と円を描く



手を使った頭の運動です。  
右手は数字や文字を書き、左手は円を書きます。  
右と左で異なる動きをして頭を混乱させます。  
これが脳への良い刺激になります。

3. 音楽プログラム

17分08秒

歌いながら思い出す 4 「星座を見に行こう」



今回のテーマは覚えながら歌おうです。  
様々な星座の名前を覚え声に出しながら歌いま  
しょう。  
良い脳トレになります。

1. 本山式筋トレ

7分00秒

筋肉集中編：もも裏側の筋肉「大腿二頭筋」



ももの裏側の大腿二頭筋をトレーニングします。  
ももの裏側の筋肉の刺激を感じつつ鍛えましょう。

2. 頭の運動

7分27秒

体にタッチ 2



左手、右手で体を順にタッチする簡単な運動です。  
しかし左手と右手で異なる動きを同時に行います。  
非常に難しいですが、難しく感じたり迷ったり  
する体験が、脳への刺激になります。

3. ボイストレーニング

24分00秒

有酸素運動 呼吸筋 「青い山脈」を歌う



今回歌う曲は「青い山脈」です。  
歌いながら肺周りの筋肉、それを支える丹田の  
筋肉を鍛えます。  
歌いながら体を動かす有酸素運動も実践します。