

(第10回) 11月4日

1. GO!トレ

7分15秒

有酸素運動：リズムでステップ♪ 4

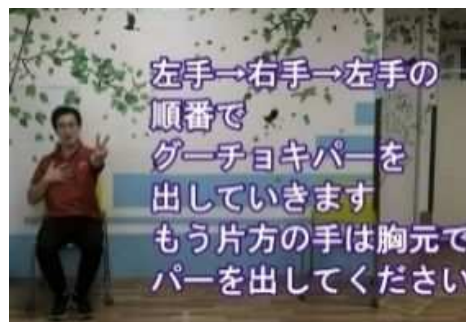


リズムに合わせて、様々な動きの組み合わせで有酸素運動を行います。  
楽しく軽快に動いていきましょう！

2. 頭の運動

7分27秒

手足グーチョキパー



左右交互に手を出しながらグーチョキパーを行います。  
足も加えて異なる動きをします。

3. 脳活性アートARTMaN

21分38秒

透かし彫りランプシェード



紙コップを使ったランプシェードを作ります。  
隙間から漏れる光を想像しながら作りましょう。  
**【用意するもの】**  
・紙コップ2個 ・はさみ ・セロハンテープ

(第11回) 11月7日

1. 本山式筋トレ

3分32秒

筋肉集中編：内ももの筋肉「内転筋」

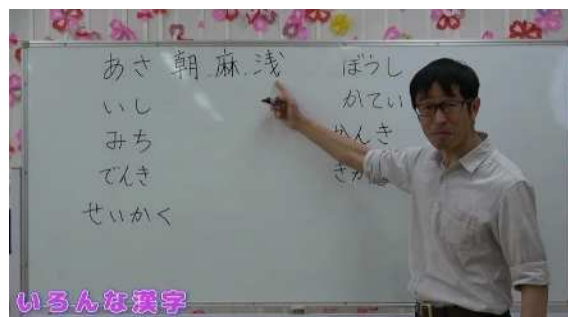


内もも（内転筋）をトレーニングします。  
内転筋が弱いとO脚になり、膝に負担がかかります。しっかり鍛えましょう。

2. みんなと脳トレ

20分13秒

いろいろな漢字



テーマは「いろいろな漢字」です。  
最近漢字が出てこなくなり悩んでいませんか？  
今回はひらがなで書かれた単語からいろいろな漢字を思い出すトレーニングです。  
漢字が出てくるよう頑張りましょう。

3. 音楽プログラム

8分45秒

身体表現 リズム動作 「赤鬼と青鬼のタンゴ」



タンゴのリズムに合わせて手をたたき歌います。  
リズムに乗って楽しむ事が重要です。

(第12回) 11月11日

1. 本山式筋トレ

4分23秒

筋肉集中編：お尻の筋肉①「大殿筋」



お尻の外側の筋肉（大殿筋）をトレーニングします。大殿筋は階段を上る際などに使われる筋肉です。しっかりと鍛えましょう。

2. 頭の運動

6分41秒

時計表現



腕を使い時計を表現します。まずは時間だけを表現し、次に時間と分数を表現します。最後には時間を計算する問題も出されます。頭と体を使い混乱しますが、その時こそ脳が活性化します。

3. 音楽プログラム

14分00秒

歌おう 下のパートを歌う1 「もみじ」



今回は二部合唱に挑戦です。上のパート、下のパートに分かれて「紅葉」を歌いましょう。「紅葉」は明治44年尋常小学校唱歌として発表されました。

(第13回) 11月14日

1. GO!トレ

8分17秒

有酸素運動：リズムで筋トレ♪



リズムに合わせて筋トレをつないでいきます。筋トレの要素を含んだ有酸素運動を楽しみましょう！

2. 頭の運動

6分12秒

グーとパーで前を出す



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。これが良い脳トレになります。

3. 芸術の時間

20分32秒

ジューシーキウイ



今回は素晴らしい写生の作品ができます。

【用意するもの】

- ・ 切り（半分に切ったもの）
- ・ 白紙（葉書大）
- ・ 小皿・水・絵筆・絵具（黒）
- ・ 色鉛筆・新聞紙
- ・ 割りばしペン・プラスチックポン・ドライヤー



(第14回) 11月18日

1. 本山式筋トレ

4分11秒

筋肉集中編：お尻の筋肉②「中殿筋」



お尻の内側の筋肉（中殿筋）をトレーニングします。中殿筋は骨盤を安定させるために重要な筋肉です。しっかりと鍛えましょう。

2. 頭の運動

9分40秒

足踏み動作 2



足踏みをベースとした頭の体操です。手の動きが加わり、更に顔の動きも追加されて徐々に難しくなっていきます。頭が混乱することが良い脳トレになります。

3. 音楽プログラム

19分38秒

身体表現 デュアルタスク 5



リズムに合わせて手拍子をします。手拍子の数がルールに応じて変化します。歌を歌いながらやると難しくなります。挑戦してみてください。

(第15回) 11月21日

1. 本山式筋トレ

5分15秒

筋肉集中編：おなかの筋肉①「腸腰筋」



お腹の下腹部にある筋肉：腸腰筋(ちょうようきん)のトレーニングを2種類ご紹介します。しっかりと鍛えていきましょう。

2. みんなと脳トレ

18分08秒

中学校の思い出



「中学校の思い出」を三つ挙げてみましょう。思春期に入る中学時代は様々な思い出があるのではないのでしょうか。思い出語りは記憶の為だけでなく、自分の人生を前向きに振り返れる良い機会になります。

3. 音楽プログラム

8分37秒

虫食い歌 「こぎつね」



今回のテーマは虫食い歌です。歌詞のある文字を歌いません。歌わない文字をつなげていくと単語になります。その単語とは何でしょうか？

(第16回) 11月25日

1. GO!トレ

10分16秒

有酸素運動：リズムでストレッチ♪



リズムに合わせてストレッチをつないでいきます。体の中心から末端に向かって、気持ちよく広がるようなイメージで、ゆったりと行いましょう。

2. 頭の運動

10分21秒

指運動と手足閉じ開き



両手の親指と他の指をつけてキツネの形を作ります。  
また手足を閉じる、開くをランダムに変化させた運動を行います。

3. ボイストレーニング

18分00秒

呼吸機能向上 「琵琶湖周航の歌」を歌う



今回歌うのは「琵琶湖周航の歌」です。ゆったりとしたメロディの曲です。歌に合わせた呼吸をするため、手のふりに合わせてしっかりした呼吸法を練習します。

(第17回) 11月28日

1. 本山式筋トレ

3分12秒

筋肉集中編：おなかの筋肉②「腹直筋」



お腹の上部にある筋肉：腹直筋（ふくちよきん）のトレーニングを行います。しっかりと鍛えましょう。

2. 頭の運動

9分38秒

腕を前に出す



左右の腕で動きが異なる様々な運動をします。普段慣れない動きを行う事により脳を混乱させ刺激を与えます。

3. 音楽プログラム

18分23秒

歌いながら思い出す 7 「寿司屋の寿司ネタ」



今回のテーマは覚えながら歌おうです。お寿司屋さんの寿司ネタ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。