

(第26回) 1月 6日

1. GO!トレ

8分30秒

有酸素運動：リズムでトライ♪ 3



手・足を使う3つの運動を組合せた有酸素運動を行います。

リズムに合わせて張り切っていきましょう。

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. 脳活性アートARTMaN

18分10秒

水たまりクロッキー



画用紙の上を作る水たまりを使って静物画を描いていきます。透明感のある絵が制作できます。

【用意するもの】

- ・墨汁・鉛筆・小皿・スプーン・野菜や果物
- ・ティッシュペーパー・ハガキ・水入れボール

(第27回) 1月 9日

1. 本山式筋トレ

8分36秒

筋肉集中編：腕の筋肉②「上腕三頭筋」



腕の裏側にある筋肉：上腕三頭筋のトレーニングを2種類行います。

上腕三頭筋は物を押す時に使われる筋肉です。

日常生活にも重要です。しっかり鍛えていきましょう。

2. みんなと脳トレ

15分57秒

条件付き都道府県



今回のテーマは「条件付き都道府県」です。先生が提示する様々な条件にあった都道府県をあなたはいくつ見つけられるでしょうか。難しいので紙に描きながら探しましょう。かなりの注意力が必要です。

3. 音楽プログラム

8分44秒

音楽パズル3



一つの曲をいくつかの楽器でパートに分けて演奏します。

そこから曲名が当てられるでしょうか？

少し難しい脳トレです。

(第28回) 1月14日

1. 本山式筋トレ

5分30秒

筋肉集中編：腕の筋肉③「上腕筋」

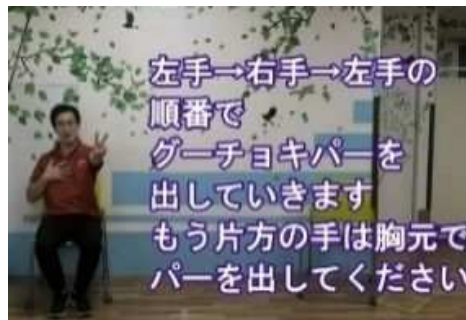


腕の中の奥の方にある筋肉：上腕筋をトレーニングします。ビールのジョッキを持つ際に使われる筋肉です。頑張って鍛えましょう。

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. 音楽プログラム

17分08秒

歌おう 歌謡曲「真夜中のギター」



真夜中のギターは1969年に発表されたフォークソングの名曲です。レコード大賞も獲得し、様々な歌手にカバーされています。

(第29回) 1月16日

1. GO! トレ

7分12秒

有酸素運動：リズムでトライ♪ 4

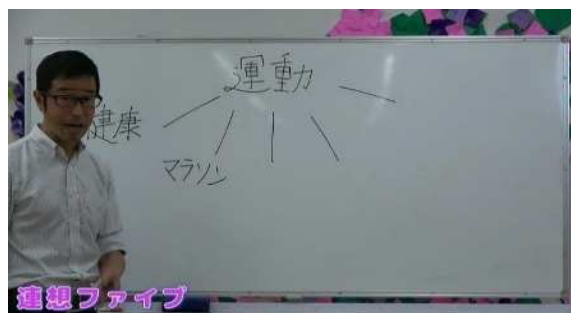


リズムに合わせて手・足を使った有酸素運動を行います。少し複雑な動きが入っていますので、頑張ってくださいいきましょう。

2. みんなと脳トレ

20分21秒

連想ファイブ



今回のテーマは「連想ファイブ」。あるひとつの単語から連想できるものを5つ挙げます。5つとなるとかなり考え込む部分もあり、良い脳トレになります。

3. 音楽プログラム

7分27秒

身体表現 デュアルタスク 6



音楽に合わせて足踏みと手拍子を行います。だんだんスピードが変わり手拍子のルールも変わってきます。頑張ってくださいいきましょう。

(第30回) 1月20日

1. 本山式筋トレ

5分41秒

筋肉集中編：前腕と首



首の左右にある筋肉：胸鎖乳突筋と、前腕の筋肉のトレーニングを行います。
特に首の筋肉が弱くなると骨がずれる危険性が高まります。こうした予防のためにもしっかりと鍛えていきましょう。

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. 芸術の時間

21分49秒

雪降る文字絵



黒い紙と白絵具で不思議な世界を描きます。

【用意するもの】

- ・ハガキ大の黒い紙(厚手)
- ・白い絵具
- ・綿棒(3~4本)
- ・絵具を入れる小さな容器(使い捨て)

(第31回) 1月23日

1. 本山式筋トレ

6分19秒

筋肉集中編：首の筋肉「僧帽筋」



首回りの筋肉：僧帽筋(そうぼうきん)を鍛えます。頭を支えている筋肉で、これが弱くなると肩こりが発生します。予防のためにもしっかりと鍛えていきましょう。

2. 頭の運動

6分12秒

グーとパーで前に出す



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. 音楽プログラム

19分00秒

虫食い歌 三曲曲当て2



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32回) 1月27日

1. 本山式筋トレ

6分49秒

筋肉集中編：「腓」を鍛える



今回のテーマは「腓」を鍛える、です。
腓とは骨と筋肉をつなぐコラーゲンの束で、
曲げて伸ばす事により鍛える事ができます。

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. ボイストレーニング

24分56秒

筋肉連動歌唱 「幼なじみ」を歌う



今回の曲は「幼なじみ」です。
リズムに合わせて手足に動きをつけます。
声を出す時は丹田に力を入れて歌い、運動不足も
解消しましょう。

(第33回) 1月30日

1. 本山式筋トレ

5分45秒

筋肉集中編：すねの筋肉「前脛骨筋」

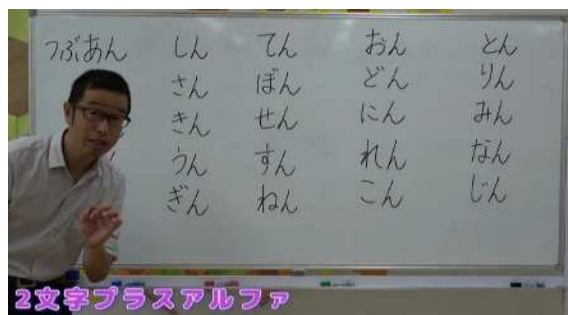


「すね」の筋肉「前脛骨筋」（ぜんけいこつきん）
を鍛えます。これが弱くなると、つま先が
上がらなくなり、歩いている時によくつまずく
ようになります。この予防のためにも
しっかり鍛えていきましょう。

2. みんなと脳トレ

23分06秒

二文字プラスアルファ



今回のテーマは「二文字プラスアルファ」。
先生が提示する二文字の前後に文字を付け加え
て意味のある単語にしていきます。
沢山問題が出ます。
あなたはどこまでできるでしょうか。

3. 音楽プログラム

8分38秒

メドレー問題 23



三曲をメドレーで歌います。
題名は何でしょうか？
一緒に歌いながら聞き、考えましょう。