

(第42回) 3月 3日

1. 本山式筋トレ

14分30秒

複合トレーニング編： お腹とお尻を鍛える



複数の筋肉を鍛える複合トレーニングです。
「お腹とお尻」を鍛えています。

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. 音楽プログラム

19分51秒

身体表現 デュアルタスク3 うれしいひな祭り



歌詞の中で特定の文字が出てきたら何等かの
動作をします。
歌いながらやるとなかなか難しいです。
注意力を持って臨みましょう。

(第43回) 3月 6日

1. 本山式筋トレ

15分55秒

複合トレーニング編：お尻とふくらはぎと胸を鍛える



複数の筋肉を鍛える複合トレーニングです。
「お尻とふくらはぎと胸」を鍛えています。

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

8分16秒

メドレー問題 24



複数の曲をメドレーで歌います。
何曲ありましたか？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。

(第44回) 3月10日

1. GO!トレ

11分08秒

有酸素運動：リズムでトライ♪ 8



手の運動4種、足の運動2種を組合わせた有酸素運動です。
リズムに合わせて楽しく体を動かしていきましょう。

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. 脳活性アートARTMaN

18分46秒

花のクロッキー



絵具と水をたっぷり使って花のクロッキーを楽しみます。

【用意するもの】

- ・A5サイズの画用紙・墨汁・丸筆・絵具(1色)
- ・花の写真(又は実物)・水の入った小皿

(第45回) 3月13日

1. 本山式筋トレ

6分42秒

複合トレーニング編：片足スクワット

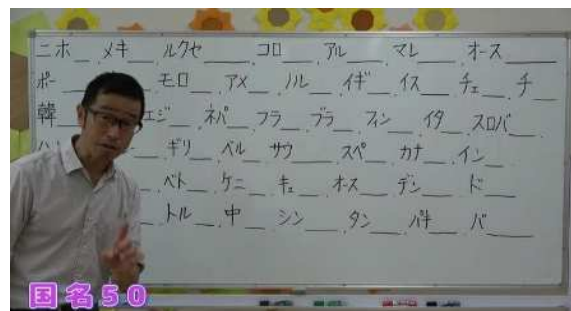


今回は「片足スクワット」をやります。
椅子の背もたれを持って四股のように片足ずつスクワットを行います。

2. みんなと脳トレ

19分49秒

国名50



テーマは「国名50」。
国名が白板に50個並んでいますが、一部が空白になっています。
この空白を埋めながらあなたはいくつの国名が言えるでしょうか。様々に考えてみましょう。

3. 音楽プログラム

8分26秒

曲名当てクイズ 「ああ」が入っている歌 4



今回は歌詞の中に「ああ～」という文字が入った歌を歌います。
何の曲か、このフレーズだけで当てられるでしょうか。

(第46回) 3月17日

1. 本山式筋トレ

13分38秒

複合トレーニング編：ふくらはぎとももの裏



複数の筋肉を鍛える複合トレーニングです。ふくらはぎの筋肉、ももの裏側の筋肉を鍛えていきます。

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

8分35秒

メドレー問題 28



三曲をメドレーで演奏します。題名は何でしょうか？聴きながら考えましょう。

(第47回) 3月21日

1. GO! トレ

10分01秒

有酸素運動：リズムでステップ♪ 6



手足を使った6種類の動きを組合わせた有酸素運動を行います。体力に合わせて実践しましょう。

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. 芸術の時間

20分20秒

春風



眼には見えない春風を各自の感覚で描いていきます。あなたはどのような春風を描きますか？

【用意するもの】

- ・鉛筆2B~3B
- ・蛍光ペン3色以上
- ・八ガキ大の白紙
- ・A4白紙(練習用)

(第48回) 3月24日

1. 本山式筋トレ 6分37秒

複合トレーニング編：体幹部トレーニング



今回は体幹部を鍛えます。
このためにはお腹の筋肉：腹直筋と背中中の筋肉（脊柱起立筋）を鍛える必要があります。

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 16分32秒

身体表現 ルール動作 やまびこごっこ



先生の歌う歌を復唱し手拍子リズムも模倣するゲームです。
ルールが変わりますのでついていきましょう。

(第49回) 3月27日

1. 本山式筋トレ 14分26秒

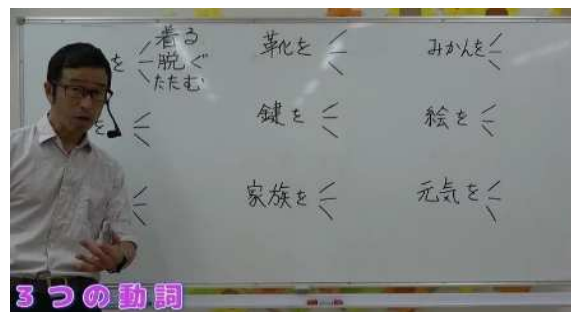
お悩み対策編： 太る事への対策 猫背への対策



「座ってばかりで太ってしまう。何か良い運動はありませんか？」という方への3つの対策、続いて「猫背になってしまうこと」への3つの有効な運動について実践します。

2. みんなと脳トレ 18分44秒

三つの動詞



テーマは「三つの動詞」。
一つの単語に対して、意味の繋がる動詞を三つ考えます。
様々な単語が出てきますがそれぞれ違う動詞を考えます。あなたは全て考えられるでしょうか。

3. 音楽プログラム 7分31秒

音楽聖徳太子 歌唱版 17



聖徳太子は同時に10人の人の話を聞き分けたと言います。
ここでは異なる三曲を同時に流し、その曲を聞き分ける脳トレを行います。
難しいのでかなりの集中力が必要です。

1. GO!トレ

10分36秒

有酸素運動：リズムで筋トレ♪ 2



太ももの筋トレを含め有酸素運動中心の動きを行います。

楽しみながら実践しましょう。

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. ボイストレーニング

18分07秒

口輪筋・舌・リズム運動 「サラスポンド」を歌う



オランダ民謡「サラスポンド」を歌います。唇をはじかせて口輪筋を使ってピンポン球が飛び出すように歌いましょう。