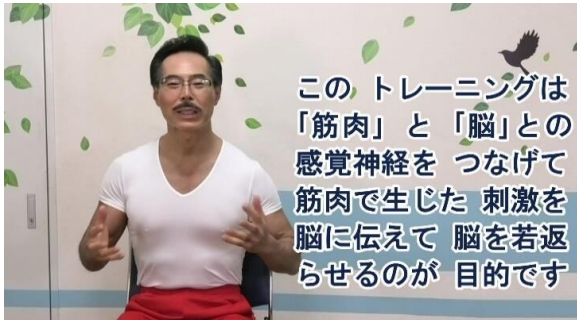


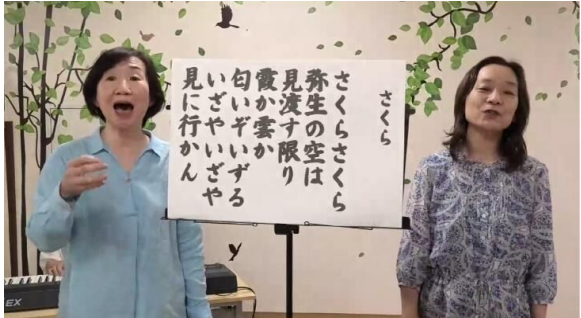
(第1回) 4月 3日

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 4分55秒 左手は上下・右手は△  左手と右手を使って同時に異なる動きをします。 頭が混乱しますが、様々な動きをすることで脳に刺激を与えます。	3. 音楽プログラム 9分37秒 歌おう 歌謡曲 「サボテンの花」  「サボテンの花」を歌います。 高い声を出す時はお腹に力を入れて、肩をラックスして喉を柔らかくして歌いましょう。
---	--	--

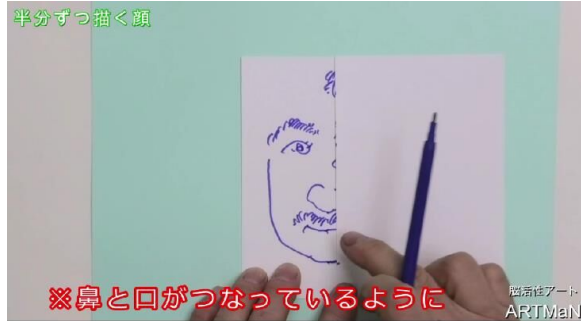
(第2回) 4月 7日

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。 筋肉の刺激から「感覚神経」を通じて脳に上げて、認知機能を改善させることを目的としています。	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. 音楽プログラム 15分31秒 メドレー問題 4  複数の曲をメドレーで歌います。 どんな曲が合わさっているのでしょうか。 歌いながら、曲名を考えてみましょう。
---	---	---

(第3回) 4月 10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「ヒラメ筋」  歩行の安定・血流促進 ヒラメ筋 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、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. みんなと脳トレ 15分11秒 条件しりとり  決められた条件に沿って「しりとり」をします。条件があることで、いつもとは違う頭の使い方をします。 メモに書きながら考えてみましょう。	3. 音楽プログラム 5分50秒 つられないで歌おう あおり歌「さくら」を歌う  テーマの曲を歌っていると、先生がタイミングをずらして歌います。 つられないように元のタイミングで歌いきりましょう。
--	--	---

(第4回) 4月14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 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。手の動作も加わります。 数字に応じてルールが変化するゲームです。	3. 脳活性アート 19分42秒 半分ずつ描く顔  顔を半分ずつ描きます。 イメージ力を鍛える効果があります。 【用意するもの】 ・カラーマーカー1色 ・ハガキ大の用紙（2枚）
---	--	---

(第5回) 4月17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「ヒフク筋」  直立の安定・歩行の安定 腓腹筋 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. 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運動です。 数に合わせてバンザイや手拍子も加わりルールが次々に変化します。 動作に迷うことで脳に刺激を与えます。	3. 音楽プログラム 18分00秒 歌おう 下のパートを歌う2「遠き山に日は落ちて」  二重唱の歌を歌います。 曲はドボルザーク「新世界から」の第二楽章、日本では「遠き山に日は落ちて」で有名です。
--	---	---

(第6回) 4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」  ももの前面に通っている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 9分40秒 足踏み手拍子  足踏みをベースとした頭の運動です。 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。 動作に迷うことで脳に刺激を与えます。	3. 音楽プログラム 15分02秒 曲名当てクイズ「ああ」が入っている歌 5  歌詞の中に「ああ～」という文字が入った歌を歌います。 フレーズを聴き、曲名を当ててみましょう。 今回は3曲に挑戦します。
---	---	--

(第7回) 4月24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. みんなと脳トレ 14分51秒 アルファベット野菜  野菜の名前をローマ字にして、さらに母音のアルファベットをなくして表示します。 並んだアルファベットから野菜の名前を当てられるでしょうか？	3. 音楽プログラム 6分30秒 歌おう 歌謡曲「島唄」  今回は「島唄」を歌います。 沖縄の民謡をベースにロックバンドが作り全国的に大ヒットした名曲です。 ラブソングの形を採りながら、平和への祈りも込められています。
--	--	---

(第8回) 4月28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紹介します。	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. ボイストレーニング 19分28秒 口腔筋トレ「兎のダンス」を歌う  2分でできる口腔筋トレを行います。 横隔膜と連動させることで体全体のトレーニングにもなります。 1日1回行うことで発声や飲み込む力を鍛えます。
--	--	---

(第9回) 5月 1日

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」  歩行の安定・歩行速度向上 ももの裏側 ももの裏側の大腿二頭筋をトレーニングします。 もも裏側の筋肉の刺激を感じつつ鍛えましょう。	2. 頭の運動 8分47秒 数字と円を描く  右手は 1~5まで 数字を書きながら 左手は 丸を 書いていきましょう 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 9分19秒 リズム動作「ことわざ・標語・決まり文句」  即時 応答 ♪ことわざ・標語・決まり文句♪ 桃栗 三年 ◎◎ ◎◎ 誰もが知っている決まり文句やことわざの下の句を リズムに合わせて即時に応答するゲームです。 瞬時に思い出して大きな声で答えましょう。
--	--	---

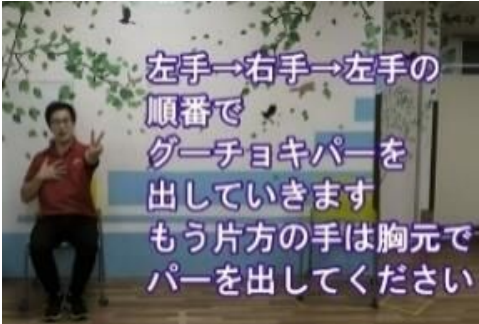
(第10回) 5月 5日

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」  膝痛予防・O脚予防 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. 頭の運動 5分33秒 ○△□を描く  手を使った頭の運動です。 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. 音楽プログラム 22分30秒 身体表現 あなたも指揮者「鯉のぼり」を指揮する  あなたが 指揮者 ♪鯉のぼり♪ 文部省唱歌 ポイント③ 合いの手合図 音楽に合わせ、見様見真似で指揮をしましょう。 手を動かし、更に歌えば良い運動にもなります。
--	---	---

(第11回) 5月 8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. みんなと脳トレ 18分08秒 ドッキング国名  2つの国名を合体させて1つの言葉で表示します。 国名を当てる脳トレです。 あなたが知っている国名はどのくらいあるでしょうか。	3. 音楽プログラム 4分33秒 音楽聖徳太子 歌唱版 2  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、その曲を聴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。
--	--	--

(第12回) 5月12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 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。 足も加わり難しくなります。 動作に迷うことで脳に刺激を与えます。	3. 芸術の時間 19分58秒 ブロッコリーを描く  ブロッコリーを観察しながら、えんぴつ・色えんぴつを使って描きます。 【用意するもの】 ・色えんぴつ・えんぴつ (B~HB) ・はがき大の白い紙・子房に分けたブロッコリー
--	---	---

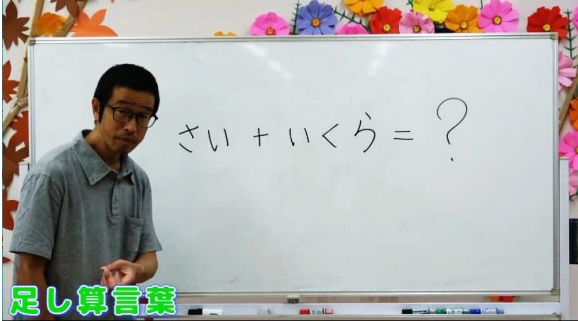
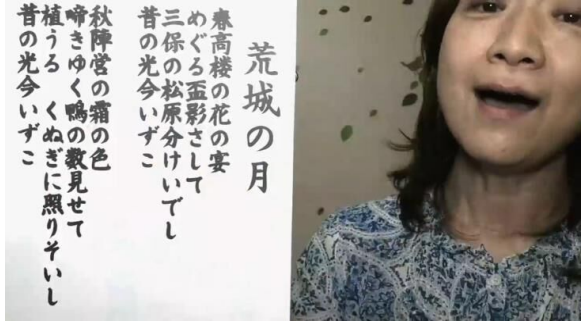
(第13回) 5月15日

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、様々な動きを組み合わせた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 体にタッチ 2  手で体を順にタッチする運動で、左右の手は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. 音楽プログラム 8分50秒 音楽聖徳太子 楽器演奏版 9 聴き分け  同時に演奏された3曲を聴き分ける脳トレです。 音から全体を連想したり、音に集中する注意力が必要です。 耳を澄まして聴き分けましょう。
--	--	--

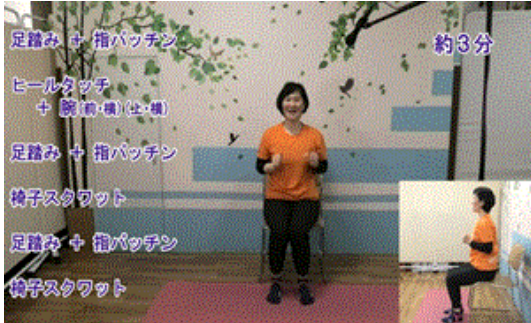
(第14回) 5月19日

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 6分12秒 グーとパーで前を出す  手を使った頭の運動です。 左手と右手で異なる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 20分00秒 メドレー問題 9 メドレー  複数の曲をメドレーで歌います。 どんな曲が合わさっているのでしょうか。 歌いながら、曲名を考えてみましょう。
--	--	--

(第15回) 5月22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 17分38秒 足し算言葉  白板に示された共通のひらがなを消します。次に残った文字を組み合わせて単語を作ります。漢字の問題はひらがなにすると分かりやすくなります。	3. 音楽プログラム 8分45秒 歌詞間違い探し「荒城の月」を歌う  おなじみの曲を歌いますが、歌った歌詞にいくつか間違いがあります。歌いながら歌詞の間違いを探すことはかなりの注意力を必要とし、よい脳トレになります。
---	--	---

(第16回) 5月26日

1. GO! トレ 6分43秒 有酸素運動：リズムでトライ  リズムに合わせて、様々な動きの組み合わせに挑戦する有酸素運動です。楽しみながら体を動かしていきましょう。	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。最後は時間を計算する問題も出されます。頭と体を使い混乱させて脳を活性化させます。	3. 脳活性アートARTMaN 16分31秒 絞り描き  墨汁で偶然にできた形を絵にしていけることで想像力を活性化します。 【用意するもの】 ・ B5画用紙・皿・墨汁・筆・筆洗い ・ ティッシュペーパー・絵具(2色程)
---	--	--

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（ふくちよくきん）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

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. 音楽プログラム

15分48秒

身体表現 リズム動作 「夏は来ぬ」



リズムに乗せて「夏は来ぬ」を歌いながら体を動かします。
拍子を変えて歌いますので違いを感じましょう。
後半は口腔体操のあと5番まで歌います。

(第18回) 6月2日

1. 本山式筋トレ

5分39秒

筋肉集中編：背骨を支える筋肉「脊柱起立筋」



背骨の周りの筋肉：脊柱起立筋

（せきちゅうきりつきん）をトレーニングします。
脊柱起立筋は背骨を支える大事な筋肉です。
弱くなると腰痛にもなります。鍛え上げていきましょう。

2. 頭の運動

9分38秒

腕を前に出す

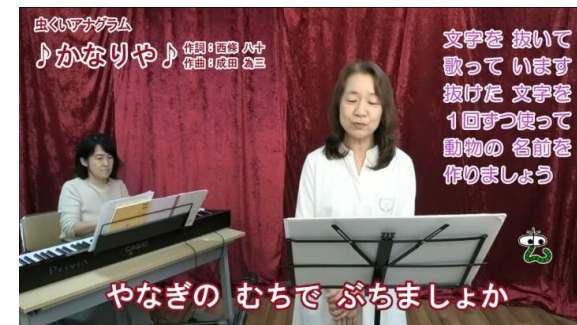


右腕と左腕で異なる動きを行います。
やり慣れない動きで脳を混乱させて刺激を与えます。

3. 音楽プログラム

15分19秒

虫食い歌「かなりや」



歌詞のある文字を歌わない虫食い歌です。
歌わない文字をつなげると動物になります。
歌を聴きながら考えてみましょう。

(第19回) 6月5日

1. GO!トレ

10分16秒

有酸素運動：リズムでストレッチ

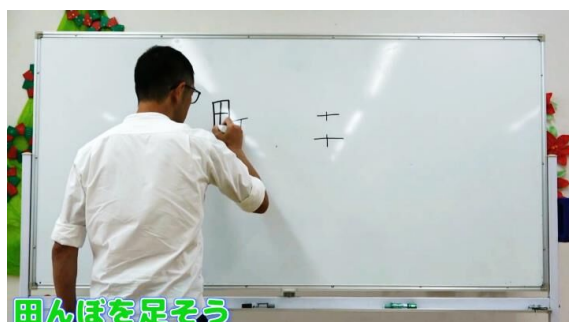


リズムに合わせてストレッチをつないでいきます。
体の中心から末端に向かって、気持ちよく 広がるようなイメージで、ゆったりと行いましょう。

2. みんなと脳トレ

15分58秒

田んぼを足そう



「田」を適切な位置に書いて漢字を完成させる 脳トレです。
どんな漢字が出てくるでしょうか。
メモに書きながら問題を解いてみましょう。

3. 音楽プログラム

5分06秒

歌おう 唱歌・童謡「琵琶湖周航の歌」



懐かしの曲「琵琶湖周航の歌」を歌います。
しっかり声を出して歌いましょう。

(第20回) 6月9日

1. 本山式筋トレ

4分22秒

筋肉集中編：胸の筋肉「大胸筋①」



胸の筋肉：大胸筋をトレーニングします。
大胸筋は上半身を使う際の大事な筋肉です。
鍛えていきましょう。

2. 頭の運動

7分06秒

指の運動



指を使った運動です。
様々な指の形を作り左と右で違う動きをします。
慣れない動きをすることで脳に刺激を与えます。

3. ボイストレーニング

16分44秒

舌の筋力トレーニング「高原列車は行く」を歌う



食事を味わったり、飲み込む時に必要な舌を
トレーニングします。
顔の筋トレにもなりますので恥ずかしがらずに
挑戦しましょう。

(第21回) 6月12日

1. 本山式筋トレ

6分54秒

筋肉集中編：胸の筋肉「大胸筋②」



胸の筋肉：大胸筋のトレーニングの2回目です。
大胸筋と脳が繋がれば、胸の筋肉を意識的に
動かすことができます。これにより脳の活性化
も図れます。頑張りましょう。

2. 頭の運動

6分36秒

今日のグーチョキパー



いつものグーチョキパーと今日のグーチョキパー
を組み合わせた頭の運動です。
左右の異なる動きで脳に刺激を与えます。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. 音楽プログラム

16分12秒

曲名当てクイズ 歌詞と曲の入れ替え 4



歌詞とメロディを入れ替えて歌います。
これを聞き分け、歌詞の曲、メロディの曲
それぞれの曲名を当てる脳トレです。
集中して取り組みましょう。

(第22回) 6月16日

1. GO!トレ

17分03秒

有酸素運動：リズムでトライ 2



手、足を使った運動です。
6種類の動きを組み合わせ、少し長めに
有酸素運動・筋トレ・ストレッチ等を行います。
リズムに合わせて動いていきましょう。

2. 頭の運動

6分47秒

足踏み膝タッチ



手足を使い頭の運動をします。
ルールに沿って手足の動きが変わるため頭が
混乱します。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. 音楽プログラム

5分49秒

音楽聖徳太子 歌唱版 3



聖徳太子は同時に10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
聴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。

(第23回) 6月19日

1. 本山式筋トレ

8分14秒

筋肉集中編：背中筋肉「広背筋」

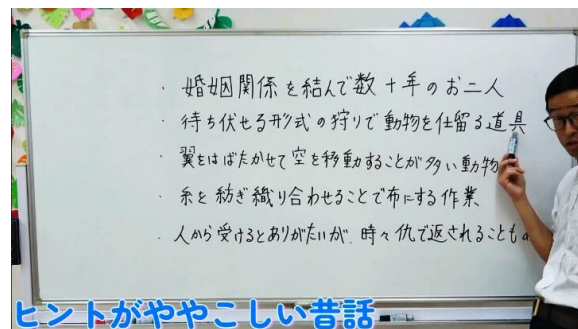


背中の筋肉：広背筋をトレーニングします。
広背筋は背中全体を覆っている筋肉です。
しっかり鍛えていきましょう。

2. みんなと脳トレ

15分07秒

ヒントがややこしい昔話



ヒントから昔話を当てる脳トレです。
ヒントがややこしいので、わかりやすく
言い換えてから昔話を連想しましょう。

3. 音楽プログラム

7分07秒

身体表現 リズム動作「ラ・クンパルシータ」



タンゴのリズムに合わせて手足を使う
リズム動作を行います。
少し早い動作のため、つかまる場所の近くか、
安定した椅子に座って行いましょう。

(第24回) 6月23日

1. 本山式筋トレ

5分42秒

筋肉集中編：肩の筋肉「三角筋①」



肩の筋肉：三角筋をトレーニングします。
三角筋は腕を動かす要の筋肉です。
しっかりと鍛えていきましょう。

2. 頭の運動

5分48秒

指折り左右

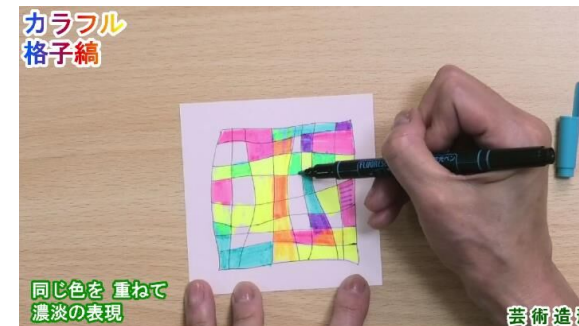


数字を数えながら、右手、左手の指を交互に
曲げていきます。
ルールがどんどん難しくなり、脳が混乱します。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. 芸術の時間

20分16秒

カラフル格子縞



テーマはカラフル格子縞。
格子模様を自由な発想でデザインしていきます。

【用意するもの】

- ・ 10cm×10cmの白い紙・ボールペン
- ・ 蛍光ペン（3色以上）

(第25回) 6月26日

1. GO!トレ

9分36秒

有酸素運動：リズムでスポーツ



リズムに合わせてバレーボール、野球、サッカー
の特徴的な動きをイメージした運動を行います。
スポーツをしている気持ちになって体を動かし
ましょう。

2. 頭の運動

6分54秒

左右グーチョキパー



上半身を使いグーチョキパーをします。
左右で異なる動きをして脳に刺激を与えます。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. 音楽プログラム

8分50秒

楽器の音色聴き分け「憧れのハワイ航路」



「憧れのハワイ航路」を様々な楽器で合奏します。
耳に全神経を集中し、聴こえてくる音を
聴き分ける脳トレです。

1. 本山式筋トレ

5分15秒

筋肉集中編：肩の筋肉「三角筋②」



肩の筋肉：三角筋のトレーニングの2回目です。
四十肩・五十肩を予防するため、三角筋を
しっかり鍛えていきましょう。

2. 頭の運動

7分50秒

奇数偶数



手足を使った頭の運動です。
足し算や掛け算の答えを考えながら
手足の動作をします。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. 音楽プログラム

18分02秒

音・リズム探し1



曲の中で特定のリズムが何回出てくるかを
探します。
紛らわしいですが注意力を持って数えましょう。