

(第27回) 7月3日

1. 本山式筋トレ

5分42秒

筋肉集中編：腕の筋肉①「上腕二頭筋」

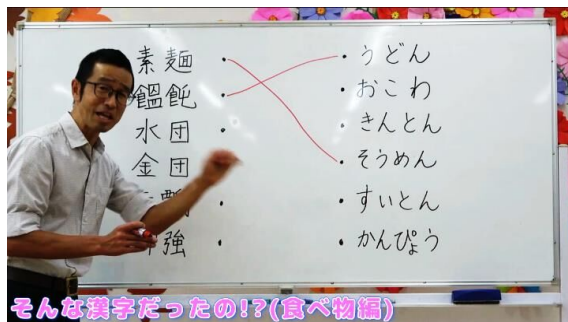


腕の表側にある筋肉：上腕二頭筋を鍛えます。
上腕二頭筋に意識を集中し、刺激を感じ取り
ましょう。

2. みんなと脳トレ

17分10秒

そんな漢字だったの（食べ物編）



白板に示された食べ物の漢字と読み方を
結び付ける脳トレです。
難しい漢字も出てきますので、よく考えて
答えを見つけましょう。

3. 音楽プログラム

5分48秒

歌おう 歌謡曲「あずさ2号」



懐かしの曲、「あずさ2号」を歌います。
切ない思いを感情に込めて歌いましょう。

(第28回) 7月7日

1. GO! トレ

8分30秒

有酸素運動：リズムでトライ 3



手・足を使った有酸素運動です。
3つの運動を組み合わせで行います。
少し複雑な動きが入っていますので、頑張って
ついていきましょう。

2. 頭の運動

4分54秒

手首回転脳トレ

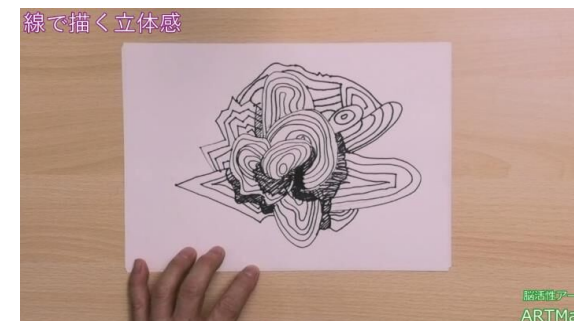


数字を数えながら、左右の手首を回転させます。
指の動きも加わり、徐々に難しくなります。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. 脳活性アートARTMaN

18分11秒

線で描く立体感



シンプルな表現ですが想像力を働かせて描きます。
形を立体的に見る力を活性化します。

【用意するもの】

- ・A4用紙・黒のマーカー

(第29回) 7月10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：上腕三頭筋の筋トレを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、日常生活にも重要です。しっかり鍛えましょう。

2. 頭の運動

7分29秒

足手グーチョキパー

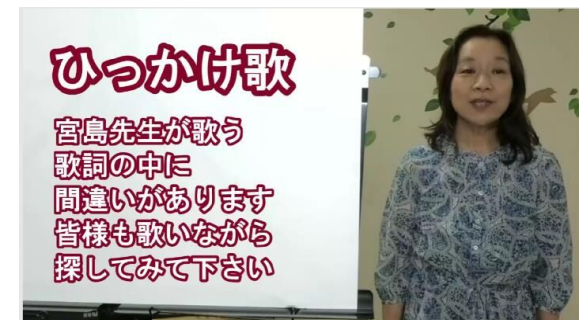


異なる動き、異なるタイミングで手足を動かし、脳を混乱させて刺激を与えます。難しい動作ですが、挑戦してみましょう。

3. 音楽プログラム

10分18秒

歌詞間違い探し「ふるさと」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30回) 7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：上腕筋を鍛えます。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

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

21分28秒

歌いながら思い出す 9 「世界旅行」



覚えながら歌おうです。今回のテーマは世界の国。旅行に行きたい国名を声に出しながら思い出して歌いましょう。良い脳トレになります。

(第31回) 7月17日

1. GO!トレ

7分12秒

有酸素運動：リズムでトライ 4



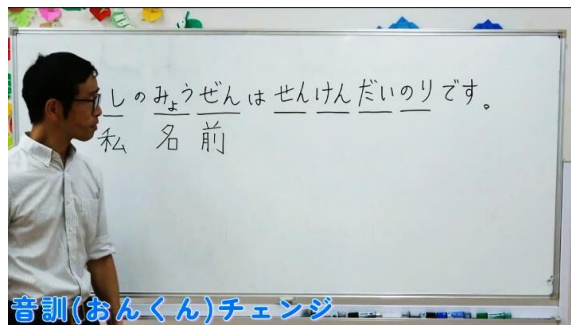
リズムに合わせて手・足を使った有酸素等を行います。

少し複雑な動きが入っていますので、頑張ってついていきましょう。

2. みんなと脳トレ

15分29秒

音訓チェンジ



指定された文字の音訓を変換して漢字を導き出す脳トレです。

少し難しいですが当てることよりも考えることが重要です。

3. 音楽プログラム

8分12秒

身体表現 リズム動作「やさしさに包まれたなら」



「やさしさに包まれたなら」のリズムに乗せて、手拍子をします。

安定した椅子に座り、元気よく歌いながらいきましょう。

(第32回) 7月21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。

予防のためにもしっかり鍛えていきましょう。

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. ボイストレーニング

18分17秒

リラックス歌唱「真夜中のギター」を歌う



体の脱力状態を確認しながらリラックスして

「真夜中のギター」を歌います。

肩の力を抜いて挑戦しましょう。

(第33回) 7月24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、弱くなると肩こりが発生します。
予防の為にもしっかり鍛えていきましょう。

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

9分38秒

メドレー問題 3



あるテーマで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、テーマや曲名を考えてみましょう。

(第34回) 7月28日

1. GO! トレ

15分53秒

有酸素運動：リズムでトライ 5



手、足を使った軽めの運動です。
3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

5分58秒

音楽聖徳太子 歌唱版 1



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。

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」



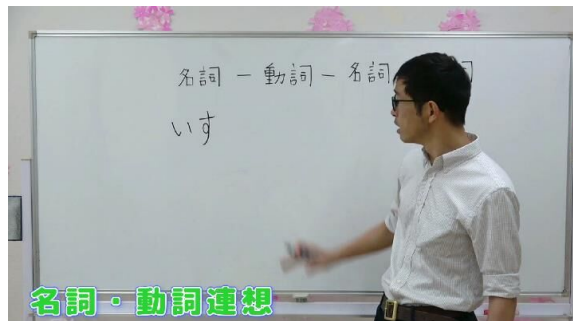
「すね」の筋肉「前脛骨筋」（ぜんけいこつじん）を鍛えます。

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

16分02秒

名詞・動詞連想



名詞と動詞を交互に連想するゲームです。抽象的に物事を考えることで前頭葉の運動になります。メモに書き自分のペースで進めてみましょう。

3. 音楽プログラム

6分20秒

曲当てクイズ スーパーテンポアップ 2



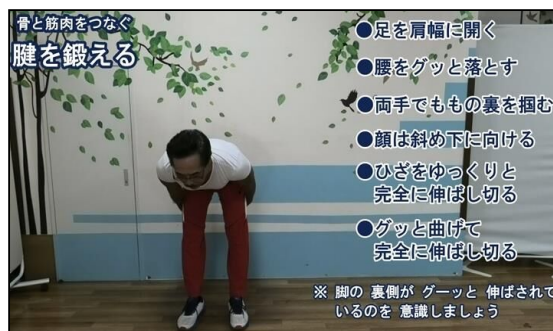
おなじみの曲を非常に速いテンポで流します。その曲名を当てる脳トレです。早すぎるテンポで別の曲に思えるかも知れません。難問です。

(第36回) 8月4日

1. 本山式筋トレ

6分49秒

筋肉集中編：「腱」を鍛える



「腱」を鍛えます。

腱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

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

15分04秒

音楽パズル4 パートシャッフル



1つの曲で上のパート、下のパートを

入れ替えながら2つの楽器で演奏します。

曲名を当てる脳トレです。

(第37回) 8月7日

1. GO! トレ

17分04秒

スマートエクササイズ：上半身のエクササイズ



エクササイズで上半身をしっかりと動かして猫背や肩こりを予防します。

常に肩甲骨を意識して動かしましょう。

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. 音楽プログラム

7分49秒

歌おう 歌謡曲「青葉城恋唄」



「青葉城恋唄」を歌います。

楽しみながら、気持ちよく流れるように

歌いましょう。

(第38回) 8月11日

1. 本山式筋トレ

6分23秒

お悩み対策編：つまづく事への対策



「よくつまづくのですが対策はありませんか？」
というお悩みに対し、総合的に足腰を鍛える
「四股」とこれにヒントを得た
「本山式バランス体操」を紹介します。

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. 芸術の時間

20分37秒

みょうがの鉛筆画



えんぴつの濃淡を活かし、みょうがを描きます。

【用意するもの】

- ・はがき大の白い紙（2枚）・みょうが
- ・えんぴつ（2B～3B）・赤えんぴつ
- ・ボールペン（黒）

(第39回) 8月14日

1. 本山式筋トレ

5分54秒

お悩み対策編： 気分が沈む事への対策



「気分が沈むので何か良い運動はありませんか？」
との問いに「音楽をかけて笑顔を作り、その場で
足踏みをする運動」を紹介します。
これによりドーパミン等の神経伝達物質が出る
仕組みを解説します。

2. みんなと脳トレ

16分22秒

両側がない

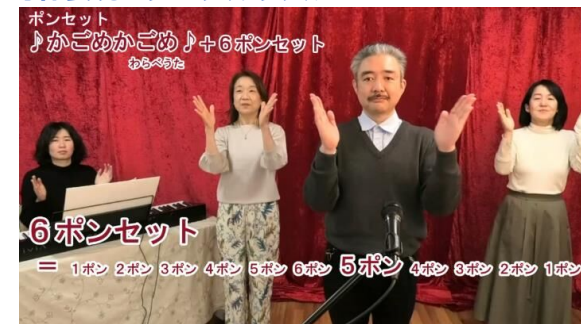


前後が空欄になっている言葉が白板に示されます。
空欄を埋めて単語を完成させる脳トレです。
楽しみながら挑戦しましょう。

3. 音楽プログラム

8分52秒

身体表現 デュアルタスク 9



リズムとルールに合わせて手拍子をします。
歌いながら頭と体を使い、頭の混乱を楽しむ
ゲームです。
挑戦してみてください。

(第40回) 8月18日

1. GO!トレ

7分17秒

有酸素運動：リズムでトライ 6



3つの動きをを組合わせた有酸素運動です。
リズムに合わせ楽しみながら行いましょう。

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

12分00秒

虫食い歌「夕焼け小焼け」



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ると単語になります。
その単語は何でしょうか。

(第41回) 8月21日

1. 本山式筋トレ

14分07秒

お悩み対策編：お腹を引っ込める対策

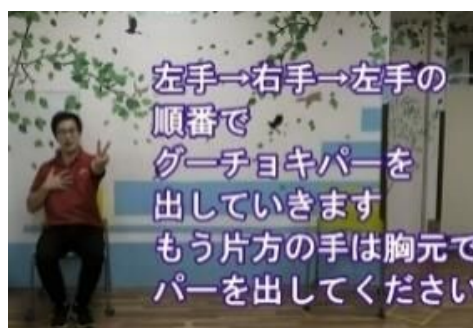


お腹を引っ込めるための3つの対策を実践します。
1つ目は姿勢を正すこと、2つ目はお腹の上側の筋肉である腹直筋を鍛えること、3つ目は下腹部の腸腰筋を鍛えることです。

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. 音楽プログラム

8分16秒

歌おう 歌謡曲「東京のバスガール」



昭和歌謡「東京のバスガール」を歌います。
当時の思い出を懐かしみながら、明るく楽しく歌いましょう。

(第42回) 8月25日

1. 本山式筋トレ

12分56秒

複合トレーニング編：ふくらはぎと背中を鍛える



複数の筋肉を鍛える複合トレーニングです。
「ふくらはぎと背骨回り」を鍛えています。

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. 音楽プログラム

9分30秒

鑑賞「ケチャのリズム」



●ン ●ン ●ン ●ン ●ン ●ン ●ン タン ウン

エキゾチックな太鼓を使い「ケチャ」のリズムを鑑賞します。
ケチャはバリ島で受け継がれる歌と踊りです。
様々なリズムの組み合わせを楽しみましょう。

(第43回) 8月28日

1. GO!トレ

6分33秒

有酸素運動：リズムでトライ 7



足のステップを中心に4つの動きをする有酸素運動です。
リズムに合わせて体を楽しく動かしましょう。

2. みんなと脳トレ

16分40秒

自然な苗字



「自然」をテーマに身近な人、芸能人など、様々な人の苗字を思い出す脳トレです。
ルールに沿って思いつく苗字を書き出しましょう。
普段とは異なる脳を使います。

3. 音楽プログラム

7分30秒

身体表現 リズム動作「上を向いて歩こう」



「上を向いて歩こう」のリズムに乗せて、手足の動作をします。
音楽を聴きながら、軽い運動を楽しみましょう。
つかまる場所の近くや安定した椅子に座り行いましょう。

(第44回) 9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」



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

6分12秒

グーとパーで前に出す



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. 脳活性アートARTMaN

18分30秒

雨と波紋



様々な雨の表情や情緒を思い浮かべながら
波紋を描き、豊かな感情を育みます。

【用意するもの】

・A4画用紙・鉛筆・スプーン・水・墨汁・皿

(第45回) 9月4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. 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

17分21秒

つられないで歌おう「砂山」を歌う



皆さんは「砂山」を歌います。
先生は異なる歌を歌いますのでつられないように
歌い切りましょう。
集中力を活性化します。

(第46回) 9月8日

1. GO!トレ

10分01秒

有酸素運動：リズムでステップ 6



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

2. 頭の運動

4分54秒

手首回転脳トレ



数字を数えながら、左右の手首を回転させます。
指の動きも加わり、徐々に難しくなります。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. ボイストレーニング

18分37秒

リズム脳トレ体操「証城寺の狸囃子」を歌う



歌いながら手足の動作を行うと脳が混乱して刺激されます。
安定したイスに座り脳トレ体操を行いましょう。

(第47回) 9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」

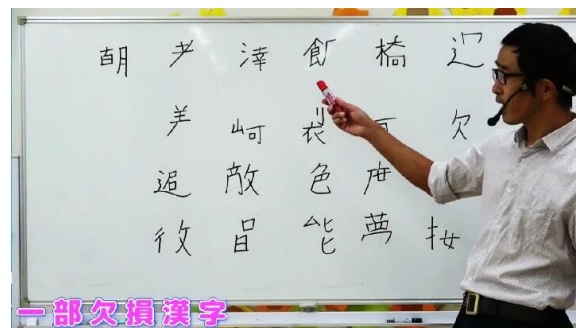


お尻の外側の筋肉（大殿筋）をトレーニングします。
大殿筋は階段を上る際などに使われる筋肉です。
しっかりと鍛えましょう。

2. みんなと脳トレ

20分40秒

一部欠損漢字



テーマは「一部欠損漢字」です。
白板に示された未完成の漢字を完成させます。
答えが複数になることもあります。
考えることで脳に刺激を与えます。

3. 音楽プログラム

6分29秒

身体表現 リズム動作「となりのトトロ」



「となりのトトロ」のリズムに乗せて、手足の動作をします。
安定した椅子に座り、慌てず、楽しみながら行いましょう。

(第48回) 9月15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

16分16秒

曲当てクイズ OOに似てる曲 3



おなじみの曲にどこか似ているけれど、その曲そのものではありません。そんな曲を流して元の曲を当てる脳トレです。

(第49回) 9月18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. 音楽プログラム

8分16秒

歌おう 歌謡曲「千の風になって」



「千の風になって」を歌います。思いを込めて伸びやかに自由に歌いましょう。

(第50回) 9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」



お腹の下腹部の筋肉：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. 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. ボイストレーニング

16分30秒

楽器の音色聴き分け「夕焼け小焼け」



様々な楽器で曲を合奏します。どんな楽器を使って合奏しているでしょうか。音色を注意深く聞き分ける脳トレです。

(第51回) 9月25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」

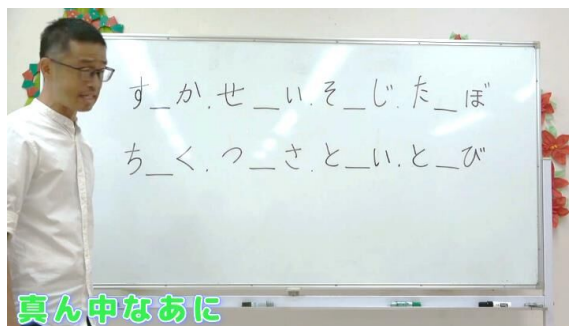


お腹の上部にある筋肉：腹直筋(ふくちよくきん)のトレーニングを行います。しっかりと鍛えましょう。

2. みんなと脳トレ

18分56秒

真ん中なあに



3文字の真ん中が空欄になっています。1文字を埋めて名詞を完成させる脳トレです。思いつく方はどんどん書き出してみましょう。

3. 音楽プログラム

9分31秒

音楽聖徳太子 楽器演奏版7



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。

1. GO!トレ

9分21秒

有酸素運動：リズムでバランス2



有酸素運動を中心とした動きにストレッチが加わっています。
リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう。

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

18分47秒

おしゃれストライプ



色彩や形を楽しむストライプ作品に挑戦します。

【用意するもの】

- ・色えんぴつ・蛍光ペン（3色以上）
- ・スティックのり・はさみ
- ・はがき大の白い紙（2枚）