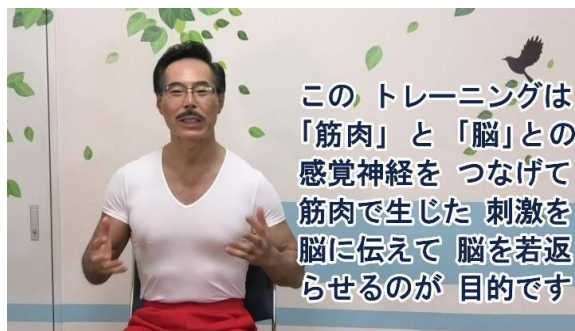


(第53回) 10月2日

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

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11秒

メドレー問題 8



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でしょうか。
歌いながら、曲名を考えてみましょう。

(第54回) 10月6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」



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

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

17分57秒

歌いながら思い出す 10 「淡水生物」



覚えながら歌おうです。
小川や田んぼ、池などの淡水生物編です。
様々な生物が漢字で表示され、難しくなります。
良い脳トレになります。

(第55回) 10月9日

1. GO!トレ

13分13秒

有酸素運動：リズムで筋トレ 2

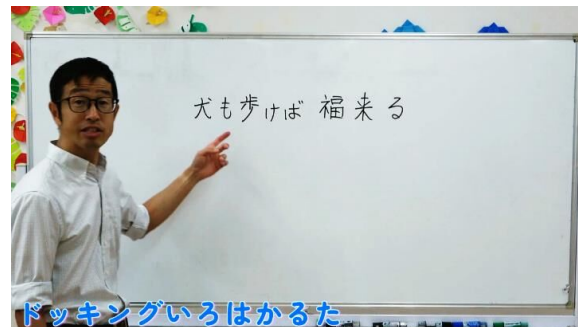


有酸素運動を中心とした動きに太ももの筋トレが加わっています。
楽しみながら実践しましょう。

2. みんなと脳トレ

14分29秒

ドッキングいろはかるた



いろはかるたを完成させる脳トレです。
異なるいろはかるたの上の句と下の句が合体して示されています。
それぞれのいろはかるたを完成させましょう。
懐かしい気分で楽しんでください。

3. 音楽プログラム

4分32秒

メドレー問題 7



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でしょうか。
歌いながら、曲名を考えてみましょう。
また、曲のタイトルに間違いもあります。
探してみましょう。

(第56回) 10月13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」



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. 頭の運動

7分50秒

奇数偶数

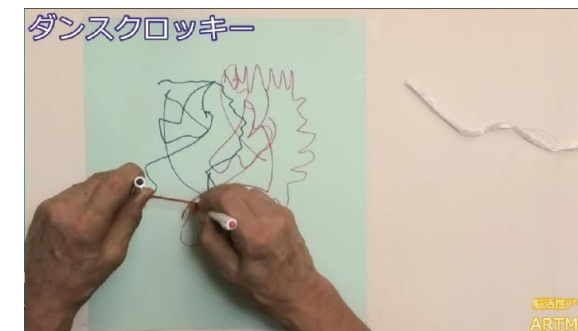


手足を使った頭の運動です。
足し算や掛け算の答えを考えながら
手足の動作をします。
口を動かし声を出しながら行うのがポイントです。

3. 脳活性アートARTMaN

19分29秒

ダンスクロッキー



両手でペンを持ち、左右で異なる動きを同時に行いながら描きます。

【用意するもの】

- ・ A4画用紙・セロハンテープ
- ・ 20cm程度のひも・カラーマーカー（2色）

(第57回) 10月16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

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

15分01秒

音楽聖徳太子 歌唱版 23



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。
耳を澄まして、それぞれの歌に集中しましょう。

(第58回) 10月20日

1. GO!トレ

7分03秒

有酸素運動：リズムでステップ 5



手、足を使った軽め運動です。
3種類の動きを組合わせた総合運動を行います。
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

16分24秒

曲名当てクイズ イン트로当て8



懐かしい曲のイントロ当てです。
伴奏から当てるのは難しいですが、
曲を想像しながら当ててみましょう。

(第59回) 10月23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. みんなと脳トレ

18分31秒

ドクターストーン

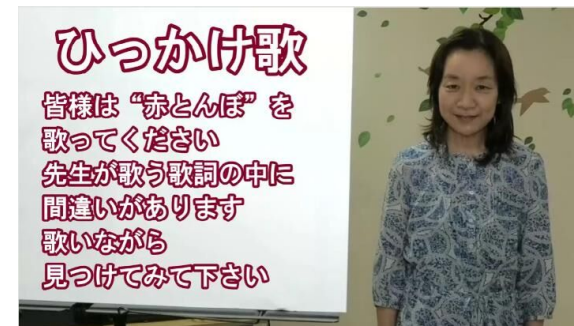


ひらがなで示された言葉から意味のある単語を考えます。
人と会話をする際に相手に伝わる言葉を見つけ出すトレーニングです。
メモに書いて考えてみましょう。

3. 音楽プログラム

8分27秒

歌詞間違い探し「赤とんぼ」



おなじみの曲ですが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60回) 10月27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

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. ボイストレーニング

17分54秒

体幹強化バランス歌唱「あんたがたどこさ」



わらべ歌「あんたがたどこさ」のリズムに乗り
口腔体操と体幹バランスを強化します。
イスに座り、顔や手足を鍛えましょう。

1. GO!トレ

18分05秒

スマートエクササイズ：体幹強化（腰痛予防）



腰痛予防のストレッチと筋トレを行います。
体幹が弱くなると猫背になり腰に負担がかかり腰痛の原因になります。

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

7分47秒

歌おう 歌謡曲「秋桜」



身体をほぐして「秋桜」を歌います。
感情を込めて歌いましょう。

(第62回) 11月3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

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

18分51秒

身体表現 デュアルタスク 8



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63回) 11月6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

17分35秒

バラバラ漢字ドッキング

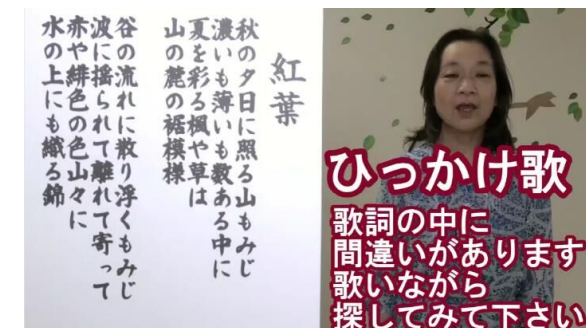


漢字のパーツがたくさん表示されています。
パーツを組み合わせて漢字を完成させる脳トレです。
メモに書きながら漢字を考えてみましょう。

3. 音楽プログラム

7分02秒

歌詞間違い探し「紅葉」を歌う



おなじみの曲ですが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64回) 11月10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. 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. 芸術の時間

18分00秒

色紙コラージュ III



黒い紙と色紙を使い、デザイン等を楽しみます。

【用意するもの】

- ・ はさみ・黒のサインペン・スティックのり
- ・ 黒い紙（10cm四方）・色紙（7.5cm四方）

(第65回) 11月13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

18分19秒

曲名当てクイズ「ああ」が入っている歌 6



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、曲名を当てましょう。
今回は3曲に挑戦します。

(第66回) 11月17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. 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

19分24秒

メドレー問題 1 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67回) 11月20日

1. GO!トレ

11分28秒

有酸素運動：リズムでステップ 1

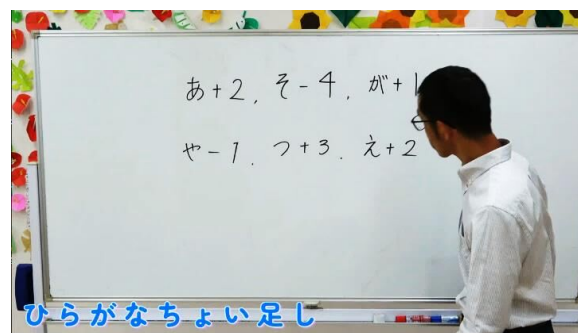


リズムに合わせて、様々な動きの組み合わせで有酸素運動を行います。楽しく軽快に動いていきましょう。

2. みんなと脳トレ

15分05秒

ひらがなちょい足し



指定された文字とルールに沿って単語を見つけ出す脳トレです。1文字探すたびに脳を使います。難しい場合はメモに書きながら挑戦しましょう。

3. 音楽プログラム

5分12秒

音楽聖徳太子 歌唱版 8



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。

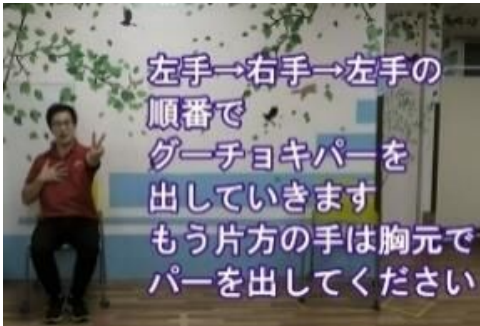
(第68回) 11月24日

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. 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 18分34秒 つられないで歌おう「シューベルトの子守歌」  先生は下のパート、皆さんは上のパートを歌います。 難しいですがしっかり声を出して、つられないで歌いましょう。
--	--	--

(第69回) 11月27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 7分27秒 体にタッチ 2  左手は 上→肩→下(足)→肩 の順番で 右手は 上→肩→横 →肩→下(足) の順番で 動かしていきます 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. 脳活性アートARTMaN 18分12秒 空気感を描く  あなたの思う季節や時間の空気を表現します。 墨汁の濃淡や変化を楽しみましょう。 【用意するもの】 ・細めの筆・筆洗い・A4画用紙 ・墨汁・霧吹き
--	--	--

(第70回) 12月1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 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 7分00秒 身体表現 ルール動作「茶色の小瓶」  音楽・リズムに合わせて手をたたき自由に踊りましょう。 リズムにのって楽しむことが重要です。
---	---	---

(第71回) 12月 4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に使われる大事な筋肉。 鍛えていきましょう。	2. みんなと脳トレ 18分03秒 法則探し  言葉や数字がどのような法則で表示されているかを考えます。 視点を変えながら法則を探し出す必要があり、 良いの脳トレになります。	3. 音楽プログラム 7分51秒 つられないで歌おう あおり歌「お猿の籠屋」を歌う  皆さんが歌っていると、先生が遅れて歌います。 徐々に追いかける拍子が短くなり難しくなります。 テンポをキープしながら歌いましょう。
--	---	---

(第72回) 12月8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第2回目です。大胸筋と脳がつながれば、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

16分23秒

メドレー問題 5



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73回) 12月11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06秒

指の運動



今回は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ていきます。慣れない動きをすることにより脳に刺激を与えます。

3. ボイストレーニング

17分25秒

デトックス歌唱「時代」を歌う



嫌なことやイライラを歌でリラックスして解消します。腹式呼吸により副交感神経に働きかけます。感情を前に出して、スッキリさせましょう。

(第74回) 12月15日

1. 本山式筋トレ 8分14秒 筋肉集中編：背中の筋肉「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. 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 10分12秒 楽器の音色聴き分け「天国と地獄」  「天国と地獄」を様々な楽器で合奏します。どんな楽器が使われているかを聴き分ける脳トレです。
--	---	--

(第75回) 12月18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. みんなと脳トレ 17分07秒 世界の地名 変漢字  当て字で書かれた世界の地名を考える脳トレです。様々な観光地が書かれています。楽しみながら挑戦してみましょう。	3. 音楽プログラム 7分50秒 身体表現 リズム動作「さんぽ」  「さんぽ」の軽快なリズムに合わせて手足を使うリズム動作を行います。歌と動作を楽しみましょう。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76回) 12月22日

1. GO!トレ 17分19秒 スマートエクササイズ：血行促進（冷え解消）  血行を促進して冷えを解消するエクササイズです。下半身を中心としたマッサージやストレッチなどを行います。つかまる場所の近くや安定した椅子を使いましょう。	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 6分30秒 歌おう 外国の歌 フォスター「夢路より」  米国を代表する作曲家フォスターの名曲、「夢路より」を歌います。ゆったりとした三拍子のリズムに合わせて体を柔らかくして歌いましょう。
--	--	--

(第77回) 12月25日

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第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 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るのがポイントです。	3. 芸術の時間 17分57秒 私の太陽  太陽マークから色や線の組合せで、あなただけのアート作品に仕上げます。 【用意するもの】 ・色えんぴつ・ボールペン（黒） ・はがき大の白い紙
---	--	---

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：上腕二頭筋をトレーニングします。

上腕二頭筋に意識を集中し刺激を感じ取りましょう。

2. 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00秒

身体表現 リズム動作「日曜はだめよ」



音楽・リズムに合わせて手をたたき、自由に踊りましょう。
リズムにのって楽しむことが重要です。