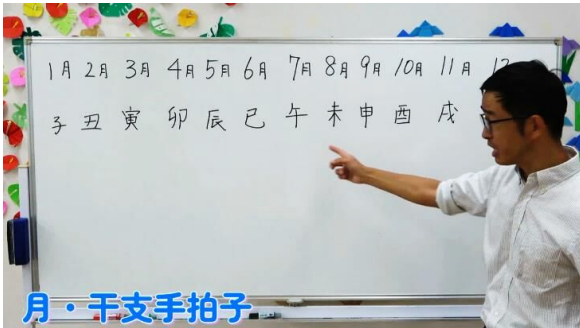


(第79回) 1月1日

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43秒 月・干支手拍子  月と干支を交互に発声しながら手拍子を行います。 答えが徐々に消されて混乱しますが、 惑わされずに続けましょう。	3. 音楽プログラム 7分33秒 曲名当てクイズ 歌詞と曲の入れ替え2  歌詞とメロディを入れ替えて歌います。 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80回) 1月5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 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 8分30秒 外国の歌 フォスター「オールドブラックジョー」  フォスターの名曲「オールドブラックジョー」を 歌います。 誰もが知っているなつかしい曲です。 歌詞をしっかりと見て歌いましょう。
--	--	--

(第81回) 1月8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」  ※力は抜かずに、上腕筋に注 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 5分48秒 指折り左右  左手→右手→左手→・・・ の順番で数字を 10～1まで数えていきます 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. 脳活性アートARTMaN 19分49秒 ラップ画  ラップを使い花を描きます。 触覚を刺激します。 【用意するもの】 ・筆洗い・筆・A4画用紙・ラップ ・絵具（3色以上）
---	---	--

(第82回) 1月12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行います。 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. 頭の運動 6分54秒 左右グーチョキパー  左手はグーチョキパーの順 右手はパーチョキグーの順 で行います。 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27秒 身体表現 リズム模倣  リズムを そっくり マネしましょう 先生の叩くリズムをよく聴いて、同じリズムを 叩きます。 耳を澄まして真似しましょう。 集中力が鍛えられます。
---	--	--

(第83回) 1月15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. みんなと脳トレ

17分38秒

分牛の俳句川



表示している漢字から都道府県名を連想する脳トレです。
反対や類似した意味の漢字を考えて都道府県名を見つけましょう。

3. 音楽プログラム

5分51秒

音楽聖徳太子 歌唱版 4



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て、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84回) 1月19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

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のがポイントです。

3. 音楽プログラム

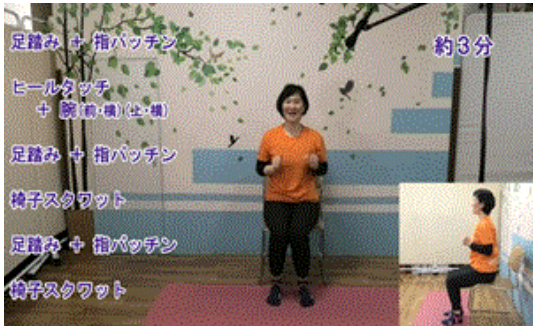
17分10秒

メドレー問題 6



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85回) 1月22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 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. ボイストレーニング 18分15秒 口腔体操「サントルチア」を歌う  ナポリ民謡「サントルチア」をイタリア語で歌います。 普段はあまり使わない口の中の筋肉を刺激します。 字幕を見ながら歌ってみましょう。
---	---	---

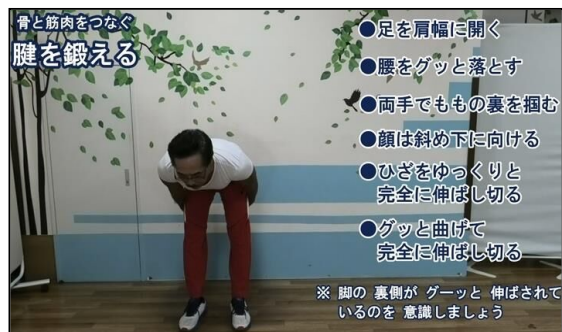
(第86回) 1月26日

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. 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30秒 身体表現 ルール動作「大工のきつつきさん」  音楽・リズムに合わせて体を動かします。 振り付けを次々に加えていき、記憶機能も鍛える総合トレーニングです。
--	--	---

1. 本山式筋トレ

6分49秒

筋肉集中編：「腓」を鍛える

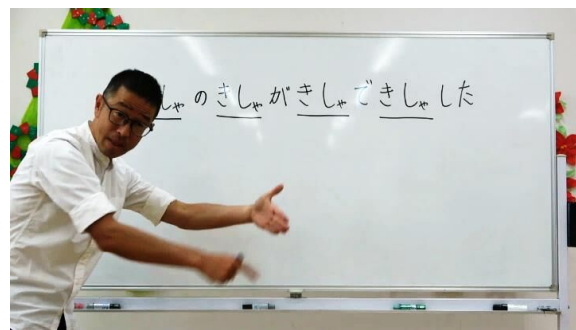


「腓」を鍛えます。
腓とは骨と筋肉をつなぐコラーゲンの束で、
曲げて伸ばす事により鍛える事ができます。

2. みんなと脳トレ

16分15秒

記者が帰社した



文章の前後を見ながら、漢字を考える脳トレです。
文章の意味合いを考えながら適切な漢字を
見つけましょう。

3. 音楽プログラム

7分17秒

歌おう 歌謡曲「涙そうそう」

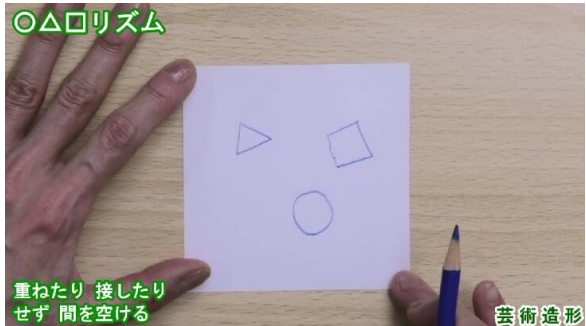


「涙そうそう」を歌います。
穏やかな気持ちで歌を楽しみましょう。

(第88回) 2月2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・ステ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 6分36秒 曲当てクイズ〇〇に似てる曲 1  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89回) 2月5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 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. 芸術の時間 20分03秒 ○△□リズム  ○△□をいろいろ組合せて楽しく描いていきます。 自由な発想で描き、楽しみましょう。 【用意するもの】 ・色えんぴつ、白紙（10cm×10cm）
--	---	--

(第90回) 2月9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. 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 24分30秒 歌おう 外国の歌 ドイツ語で「野ばら」  ヴェルナーとシューベルトが作曲した2つの「野ばら」をドイツ語で挑戦します。 ドイツ語は発音が日本語に似ていて歌いやすく口腔体操にもなります。
---	---	--

(第91回) 2月12日

1. GO! トレ 9分36秒 有酸素運動：リズムでスポーツ  バレーボール 野球 サッカー 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. みんなと脳トレ 15分50秒 1から10手拍子  1から10手拍子 数字にあわせて手拍子や手の動作をします。 ルールが追加されたり、白板に書かれた内容と反対の動作をしたり、かなり混乱します。 脳全体をコントロールする前頭葉を刺激します。	3. 音楽プログラム 4分43秒 音楽聖徳太子 歌唱版 5  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て、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92回) 2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 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. 音楽プログラム 17分10秒 身体表現 鼓笛隊「ボギー大佐」  音楽に合わせて手足を動かす「鼓笛隊」です。 かなり動きますのでよい有酸素運動にもなります。 曲は映画音楽にもなった「ボギー大佐」です。
--	--	---

(第93回) 2月19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 5分32秒 足踏みバンザイ  足踏みを行いながら 数字の3と7の時 バンザイを行います 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. 脳活性アートARTMaN 20分14秒 線から始まる動物たち  偶然できた線から動物を描きます。 想像力を活性化します。 【用意するもの】 ・ A4画用紙 (2枚) ・ 水 ・ 墨汁 ・ 筆 ・ 糸 (30~40cm)
---	---	---

(第94回) 2月23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。
リズムに合わせ楽しみながら行いましょう。

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

10分43秒

楽器の音色聴き分け「コンドルは飛んで行く」



「コンドルは飛んで行く」を合奏します。
どんな楽器が使われているか、耳に全神経を
集中して聴き分けましょう。

(第95回) 2月26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. みんなと脳トレ

15分54秒

あ行を抜いて聞くpart2



先生が話す言葉から、あ行など、指定された行の
文字を抜いて答えを見つける脳トレです。
聞き取りが重要です。
どんどん難しくなるのでメモに書いて
考えてみましょう。

3. 音楽プログラム

8分29秒

歌おう 歌謡曲「東京ラブソディ」



懐かしの昭和歌謡「東京ラブソディ」を歌います。
気持ち良く、大きな声を出して歌いましょう。

(第96回) 3月2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 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 16分15秒 曲名当てクイズ イントロ当て 6  誰もが知っている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97回) 3月5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、頑張ってついていきましょう。	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. ボイストレーニング 18分59秒 呼吸器運動ボイスパーカッション「サザエさん」  声で打楽器等の音を表現するボイスパーカッションに挑戦します。 リズムに合わせて表現し、呼吸器全体を刺激しましょう。 曲はお馴染み、サザエさんのテーマです。
---	---	---

(第98回) 3月9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. 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

18分13秒

つられないで歌おう「大きな古時計」を歌う



皆さんは曲の主たるメロディーとなる主旋律を歌います。
先生はハーモニーを奏でる対旋律を歌います。
演奏をよく聴いてつられないで歌いましょう。

(第99回) 3月12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. みんなと脳トレ

18分13秒

日本の地名 変漢字



当て字で書かれた日本の地名を考える脳トレです。
全国の観光地が出てきます。
旅の経験や景色などを回想しながら
挑戦してみましょう。

3. 音楽プログラム

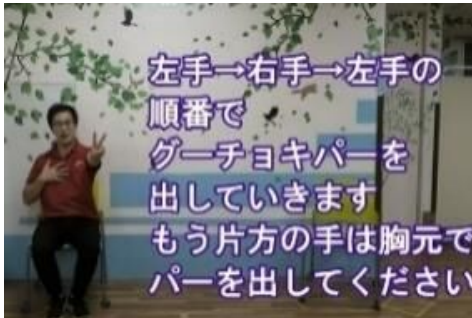
9分32秒

音楽聖徳太子 楽器演奏版 8



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100回) 3月16日

1. GO!トレ 7分03秒 有酸素運動：リズムでステップ 5  手、足を使った運動です。 3種類の動きを組合わせた有酸素運動を行います。 リズムに合わせて動きましょう。	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 15分00秒 音・リズム探し2 「異邦人」  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。 中東の太鼓「ダルブッカ」のリズムも楽しんでください。
--	---	---

(第101回) 3月19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. 芸術の時間 18分25秒 くねくね長い線遊び  えんぴつの濃淡を活かし、くねくねした線から楽しい作品に仕上げます。 描きながら変化する様子を楽しみましょう。 【用意するもの】 ・はがき大の白い紙・えんぴつ (あれば2B～3B)
---	--	---

(第102回) 3月23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 6分12秒 グーとパーで前に出す  手を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 17分15秒 身体表現 鼓笛隊「栄冠は君に輝く」  音楽に合わせて手足を動かす「鼓笛隊」です。かなり動きますのでよい有酸素運動にもなります。曲は全国高校野球の歌「栄冠は君に輝く」です。
--	---	---

(第103回) 3月26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. みんなと脳トレ 15分02秒 正しい漢字と仮名にして  当て字の言葉が何と書いてあるかを考える脳トレです。余裕がある方は、正しい漢字と仮名で書いてみましょう。	3. 音楽プログラム 8分50秒 音・リズム探し 楽器の音色聴き分け「ふるさと」  「ふるさと」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30秒

歌おう 歌謡曲「なごり雪」



名曲「なごり雪」を歌います。

前半部分は早口のように口を活舌良く動かして、
最後は大きな声で気楽に歌いましょう。