

お名前

会員No.                      -

ワーキングメモリをよく鍛える

らくしゅう式機能訓練

活脳・介護レク  
脳活性化プラス®

④号 課題教材

<課題一覧・実践記録表>

1つの課題につき、2回ずつ課題を取組みましょう。

取り組んだ日付を書き入れます

※ゆ) ゆうゆう

① 暗号を解こう	② ストループ	③ 時計をよむ	④あべこべ ポーズ
月 / 日	/	/	/
/	/	/	/
⑤お題・イ メージ指差し	⑥受付を 担当する	⑦ トン チョップパン	⑧回想会話 「映画」
/	/	/	/
/	/	/	/
⑨あいうタン 口腔体操	⑩ゆ) ピラ ミッド計算	⑪あんぱん 単語遊び	⑫手足で リズム
/	/	/	/
/	/	/	/



←会員限定  
連絡用LINE  
「脳活性化プラス」

実施施設名

運営責任者

修了確認日

年

月

日

## 「脳活性化プラス 実践士 1 級養成」 コース④

## 【取組みの解説・使い方】

各教材には「取組みの解説」があります。

- ・「取組みポイント」には、脳活性化効果を引き出すための要点が記してあります。
- ・「さらに脳活性化プラス」は、さらなる脳活性化を促すための多様な工夫です。  
基本の取組みに加えて行うとよいでしょう。
- ・「取組みメモ」には、実際の取組みについて記録やきつuitことなどを書き入れます。

## 【本教材に収容されている課題】

脳活性化プラスでは、活脳・介護レクを以下の通り A～N の 15 種類に分類しています。  
教材①号から⑥号までに、必修課題として約 70 以上の課題が出題されます。

くり返し行うことで、自信をもって提供できる「マイプログラム」を着実に増やせます。

教材プログラム種類	教材 ③号	タイトル
A:活脳・集団レク	○	暗号を解こう
B:活脳・個別レク	○	ストループ / 時計をよむ
C:活脳・エクササイズ	○	あべこべポーズ
D:活脳・口腔体操	○	あいうたん体操
E:活脳・視覚動作	○	お題・イメージ指差し
F:活脳・手指動作	○	トンチョップパン
G:活脳・機械操作		
H:活脳・計画づくり	○	受付を担当する
I:イメージ連鎖記憶		
J:活脳・うた踊り	○	手足でリズム
K:活脳・回想会話	○	回想会話「映画」
L:活脳・レク動画	○	あんぱん単語遊び
M:音読		
N:計算	○	ゆ) ピラミッド計算
o:その他		

脳活性化効果を高めるために  
毎回の取り組み前に、サポートの心得を確認しましょう。

声かけ

楽しむ

笑い

会話

拍手

継続

実践研修は順調に進んでいますか？

本教材④では、①～③号の実践研修で得た自信やスキルを確認しながら行いましょう。

新しい教材に戸惑うこともあるでしょう。「まちがえてもよい」を念頭におき、リラックスして実践・継続しましょう。実践士自身が楽しいと感じるような取り組みが成功といえます。

☆高齢者の大切な**自立支援**をレク担当の立場から行えるのが、脳活性化プラスの「脳・機能訓練」です。

特に、IADL（家事・金銭管理・機械操作・趣味等）をイメージし、必要な動作をしながら「ワーキングメモリ（作業記憶）」を鍛えるプログラムは、認知機能の改善や高齢者の日常動作の向上にもつながりやすいと期待されています。

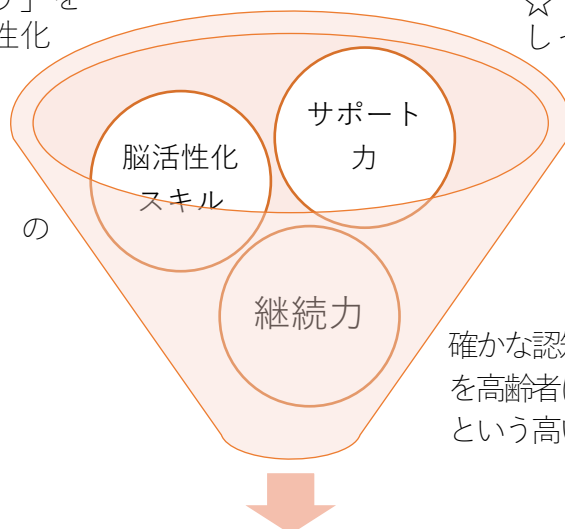
よく見られる「運動機能訓練」の実施だけでなく、「脳・機能訓練」を実践することで、両方の機能の改善を目的とした自立支援に取り組むことができるのです。

☆「ワーキングメモリ」を効果的に鍛える脳活性化スキルを習得する



☆「マイプログラム」の充実  
☆実践スキルの向上

☆「サポートの心構え」をしっかり習得する



確かな認知機能低下予防・介護予防法を高齢者に提供し、地域貢献をするという高い意識で継続する

脳活性化プラス 実践力

## 取組みの解説

### (1) : 暗号を解こう

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 白板や紙を使っておこなう</li> <li>・ 暗号はどんなときに使うか？一緒に考える</li> <li>・ 声をしっかり出させる。</li> <li>・ いろいろな単語を想起させる。</li> <li>・ 「暗号」を使って楽しむ</li> </ul>
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「文字」を2つに増やす→例「あ」と「い」</li> <li>・ 自ら暗号を作る</li> <li>・ 暗号を使った文章を言う →例) 『今日は、「おあすあし」を買いにいこう』</li> <li>・ 会話をふくらませる</li> </ul>

#### 取組みメモ


## 課題④号 (1) : 「暗号を解こう」

ワーキング  
メモリ 単語  
想起

「暗号」を知っていますか？ どういう場面でみますか。  
これから「暗号」を言います。中にかくされた正しい言葉をあててください。

①白板や紙を使用して、以下の文字を書き、皆で声にだして読みましょう。

「う あ さ あ ぎ」

→正しい言葉はなんだろう？ここで分かればすごい！

(3文字)

\_\_\_\_\_ (拍手)

②暗号をとくには…？「あ」の文字は読まない。

「う (あ) さ (あ) ぎ」

→「うさぎ」でした。 (拍手)

上記①②の要領で続けます。

出題) 声に出して読みます→ 「こ あ お あ り」 (拍手)

→正しい言葉はなんだろう？

→→「こおり」 (拍手)

→暗号を使って話す

例) このお茶に「こあおあり」をいれますか？

★2文字、3文字、4文字のいろいろな単語でチャレンジしましょう。

文字を「い」にかえて、同じように行います。

ルールが変更されたことを認識する→「脳のメモ帳 (ワーキングメモリ)」を書きかえる作業

「あ」ではない、ことに注意をはらいながら行うので、ワーキングメモリがさらに鍛えられます。

さいしいみ (さしみ)

すいあいし (すあし)

あいずいき (あずき)

よいあいそいび (よあそび)



活脳 介護レク

脳活性化  
プラス+

## 取組みの解説

### (2) : ストループ

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実践前の準備あり →色で塗っておく ※1</li> <li>・ 声をしっかりだしておこなう</li> <li>・ 少しスピーディーに、くりかえし、行う</li> <li>・ 色が多少判断しづらくても取り組める</li> <li>・ 読む読まないの判断をするため、脳の前頭前野を活性化する</li> </ul>
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「ぬる」作業を取組みとして活用する</li> <li>・ 「きいろ」という文字のときには、答えた後に2回拍手する</li> <li>・ 「1、あお」続いて「2、あか」というように、順番「数字」を言いながらすすめる</li> <li>・ 「あか」のときには、「赤いもの」の名前を言う</li> </ul>

※1：例「あか」は赤色以外の色であればよい。きいろ/あお/みどり/しろ（ぬらない）のうち、いずれかの色を塗る。

### 取組みメモ


## 課題④号 (2) : 「ストロープ」

ワーキング  
メモリ

## 【取組み前の準備】

色鉛筆などで、彩色したものを用意します。本紙をコピーしてから塗るとよい。

## 【色塗りを取組みに加える場合】

赤、緑、青、黄、の4色の色鉛筆などを用意。

文字に書かれている「色」ではない「色」でぬりましょう。間違えないようサポートします。例) 「あお」→青以外の色でぬる。

文字からはみ出ないように注意しながら、指先に力を込めて「濃い」めに。

## 取組みのルール

「文字を読まずに、文字につけられた色」を言って進みます。できるだけいそいで行います。

あお	みどり	しろ
きいろ	あお	あか
しろ	あか	みどり
あか	きいろ	あお
みどり	しろ	あか

スムーズにできるまで、繰り返し行いましょう。  
まちがえても活性化しています。拍手。

活脳 介護レク

脳活性化  
プラス+

## 取組みの解説

### (3) : 時計をよむ・かく

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間を認識する</li> <li>・時刻から、自分の生活や行動を意識する</li> <li>・声にだしておこなう</li> <li>・実物の時計を見ながら針を描いてもよい</li> </ul>
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時刻と生活（やること）について話す 「この時間は何をしているころ？」</li> <li>・午後の時刻を、14時、20時など言い換える</li> <li>・5時10分の針の位置は？時計の絵を見ずに、 数字で答える /イメージ力が鍛えられる →「5（短針）と2（長針）」</li> </ul>

#### 取組みメモ




## 課題④号 (3) : 「時計をよむ」

ワーキング メモリ	図形 認識	生活 機能
--------------	----------	----------

時計の針をよむ・時計をかく

①時計は何時ですか？ 時刻をかきいれましょう



時 分



時 分



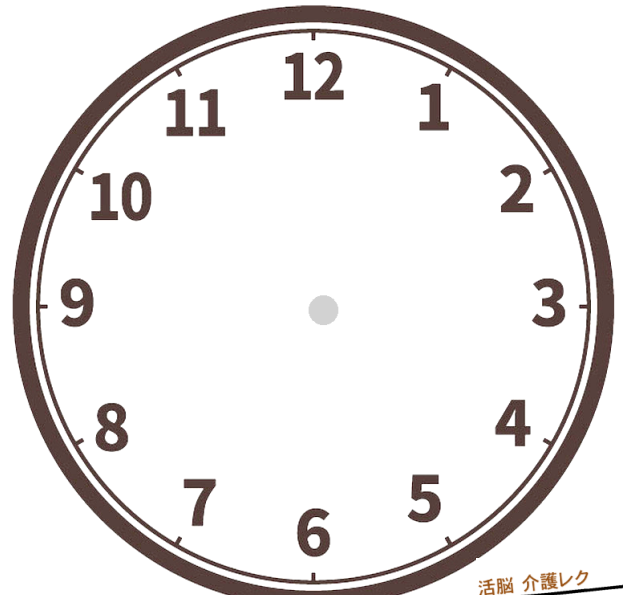
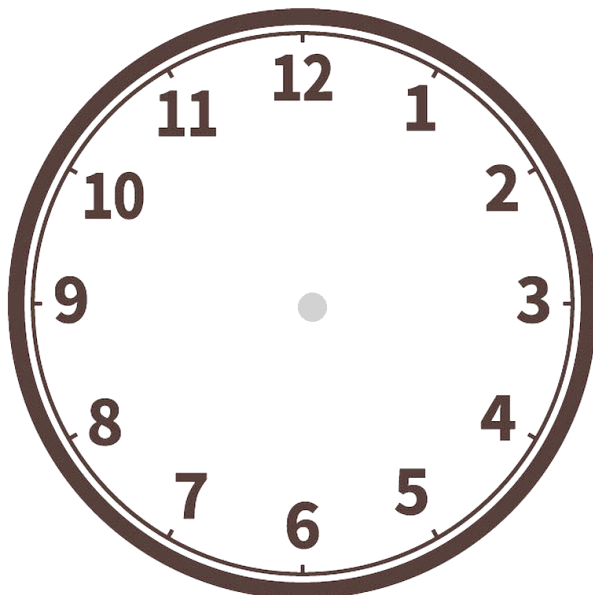
時 分

②時刻を表す長針・短針を描きましょう。

例) 現在の時刻、寝る時刻、病院の予約時刻、起床した時刻など

時 分

時 分



## 取組みの解説

### (4) : あべこべポーズ

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

<p>取組みポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 座位でもできる</li> <li>・ 身体を丸める「繭のポーズ」で腹筋を鍛える</li> <li>・ 胸を開いて、姿勢を正し、胸筋を鍛える</li> <li>・ 声に出しながら堂々とポージングする</li> <li>・ まちがえを楽しむ。</li> <li>・ 表情をつけて、どうだ！と自信たっぷりにポーズ</li> </ul>
<p>さらに 脳活性化プラス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「足踏み」を続けるながら行う</li> <li>・ 2つの部位に増やして行う → 「かた」「こし」の声かけの場合 「かた、こし、1, 2! ポーズ、ポーズ」</li> <li>・ ルールを加える → 「肩」をさわるときに「ポンポン」と肩を叩く 「腰」をさわるときに「モミモミ」と揉む 「頭」をさわるときに「ナデナデ」となでる 動作を声に出して行いましょう。</li> </ul>

#### 取組みメモ


## 課題④号（4）：「あべこべポーズ」

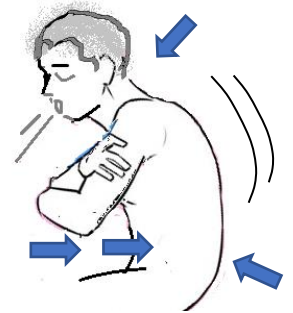
ワーキング メモリ	腹筋 強化	上肢 筋力
--------------	----------	----------

## ①2つの「ポーズ」を覚える

「繭（まゆ）のポーズ」

…胸の前で手をクロス、背中と腰を丸めて身体を小さくまるめる。

息を吐きながら行い、腹筋に少し力をこめる。



「あべこべポーズ」

絵のように「あたま」→こしポーズ、「こし」→かたポーズ、

「かた」→あたまポーズをする。 声の指示とあべこべのポーズ

「あたま」で両手は腰におく



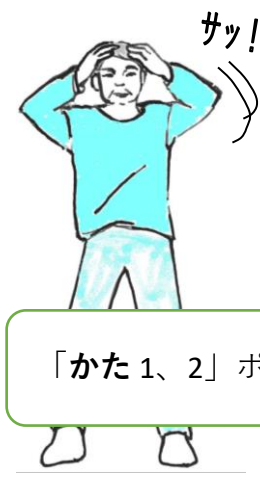
「あたま 1、2」ポーズ

「こし」で両手は肩におく



「こし 1、2」ポーズ

「かた」で両手は頭におく



「かた 1、2」ポーズ

## ②指示どおりにポーズをキメよう

「繭のポーズ」→指示された「ポーズ」→「繭のポーズ」

声：「あたま」

→「あたま、1、2!」と言ってからポーズ（腰に手）をする。

そのまま4秒キープ。「繭のポーズ」に戻る。

【ポイント】

繭のポーズから、背筋を伸ばし胸を開いて、両腕をサッと動かす。

4秒キープの間に腹筋の強化（オヘソをへこませる）

痛みがでない程度に無理なくおこなう。

## 取組みの解説

### (5) : お題イメージ指さし

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめにすべての「絵」の名を確認する</li> <li>・ルールを理解する</li> <li>・はっきりとした声にだしておこなう</li> <li>・覚えられなければ、何度も覚える</li> <li>・くりかえし、行う</li> <li>・速くできるようになる</li> </ul>
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・覚えるお題を増やす</li> <li>・絵を見なくても「もの」の名が言えるようになる（絵を覚える）</li> <li>・「もの」の大きさや形、色などについて質問する→一番大きなものは？小さなものは？</li> </ul>

(答) ①グローブ、包丁 ②ナース、はたき、バス  
③きゅうり、財布、サンダル ④ねずみ、牛乳、切手

#### 取組みメモ


## 課題④号（5）：「お題・イメージ指さし」

イメージ  
力視覚  
動作単語  
想起

「野球」「料理」「病院」「掃除」などの「テーマ（お題）」に関連した「もの」の絵が並んでいます。

「テーマ（お題）」を記憶したら、すばやくイメージ、判断し、適した「もの」を指差しながら「ものの名前」を言います。

例) 「家電」の場合→→ レンジ、掃除機などの絵を指さし「レンジ」と言いながら行う

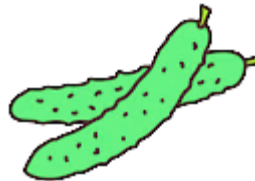
## 【覚える「テーマ・お題」】

①「**野球**」、「**料理**」 ※2つのお題を記憶してから、下の絵を指さす

②「**病院**」、「**掃除**」、「**乗り物**」

③「**野菜**」、「**支払い**」、「**はきもの**」

④「**動物**」、「**飲み物**」、「**ゆうびん**」



## 取組みの解説

### (6) : 受付を担当する

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常生活に欠かせない社会活動を疑似体験する</li> <li>・ 全体の流れ、段取りをイメージできる</li> <li>・ 途中でくじけず最後まで行い、達成感を得る</li> <li>・ 実践士が来場者になって、受付のやりとりをする</li> <li>・ 複雑な段取りを焦らず慎重に行う機会</li> <li>・ 本当に受付を担当しているように振る舞う</li> <li>・ <b>【名前→名札→領収書】</b>のみの簡易行動でもよい</li> </ul>
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「○月○日、確かに領収いたしました」と言う</li> <li>・ 今日の会合の議題を想像する、話す                      → 会合の場所、公園の草刈り、日時、持ち物、天気など</li> <li>・ 「領収証」を小さな紙に書いて使用する</li> <li>・ 紙に名前を書いて「名札」を作成する</li> <li>・ 身の回りの人の名前で行う</li> </ul>

#### 取組みメモ


## 課題④号（6）：「受付を担当する」

社会  
参加  
注意  
力

自治会で会合をおこないます。受付業務を任せられました。

①仕事をよく理解してから行いましょう。

<仕事の内容>

- ①出席者の名前を見つけてチェックをつける。【行動】→✓を記入する。  
 ②会費（2千円）を受け取り、領収書を渡す。【行動】→絵を2回たたく。  
 ③名札を選んで渡す。【行動】→名札を見つけて絵を3回たたく。  
 ④備考欄をよみ、指示に従う。【行動】→声に出してセリフを言う。

②実際に「来場者」を受け付けましょう。

下記の「領収書」「参加者名簿」「名札」を使用して、「こんにちは！」と明るく対応します。

【来場者A】  
ありがたゆうこです

【来場者B】  
きりしま と申します

【来場者C】  
まえかわまさるです！

【来場者D】  
こんにちは  
ふくい です

【領収書】

領収書  
2,000円  
あすみ自治会  
○月○日

【参加者名札】

白木

前川

桐島

福井

有田

【参加者名簿】

✓	お名前	会費	備考
	有田 裕子	2000円	
	桐島 博一	2000円	議長を依頼する。
	白木 圭子	2000円	
	福井 康介	2000円	会館のカギ閉めを依頼する
	前川 勝	2000円	

おつかれさまでした！拍手！

## 取組みの解説

### (7) : トンチョップパン

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声に出しながら、取り組む</li> <li>・はじめはゆっくり、だんだん速く</li> <li>・くりかえし行う</li> <li>・デュアルタスク、注意分割力を鍛える</li> <li>・行動パターンを記憶する</li> <li>・パターンを追加してもすぐに対応する力</li> <li>・動作を見てその通りに行う</li> </ul>
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「か」からはじまる単語をあつめて、使う</li> <li>・単語を使った短文を「考える（発想）」</li> <li>・身近な物や場所、人の名前で行う</li> <li>・「トンチョップパン」の順をかえる →「チョップトンパン」</li> <li>・2回ずつ行う→「トトン・チョップチョップ・パンパン」</li> </ul>

#### 取組みメモ



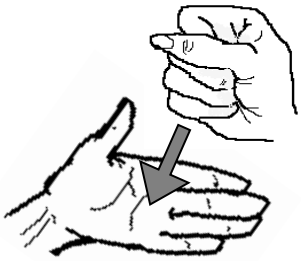

## 課題④号 (7) : 「トンチョップパン」

手指  
動作ワーキング  
メモリ

手をリズムよく動かして、ワーキングメモリを鍛えましょう。  
①はじめに「トン・パン」の動作を覚えます。声に出して行います。

「トン」

グーにして、パーの手を打つ



「パン」

パーにして、パーの手を叩く



白板に言葉を書きます。

あ お の り 一音ずつ発声しながら、動作を繰り返します。  
トン パン トン パン

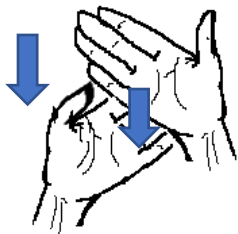


☆いろいろな単語を使って行いましょう。 例) ネクタイ  
やねがわら  
てんとうむし

②新たに「パーの手にチョップ (手刀)」の動作を加えます。  
「チョップ」の動作を覚えます。

「チョップ」

パーの手をタテにしてチョップ



→「トン・チョップ・パン」と言いながら  
5回くりかえします。



単語を使って、一音ずつ発声しながら行います。

「あ・お・の・り」ではトン・チョップ・パン・トン

☆いろいろな単語を使った短文で行いましょう。

例) ラジオをきく、しんぶんをよむ、てんきよほうをみる

## 取組みの解説

### (8) : 「映画について話す」

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 質問をして多くの話を引き出す</li> <li>・ 出てきた内容、名前やワードは、聞き手が必ず「復唱する（相手を承認する行為）」</li> <li>・ （実践士が）話の内容を簡易にメモする</li> <li>・ 記憶力をほめる</li> <li>・ 話をさえぎらない</li> <li>・ 映画以外の話題に進んでもよい</li> <li>・ 終わりには「拍手！」</li> </ul>
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 好きな映画について話す /俳優、舞台、主題歌、子役、故郷、映画館、流行歌、髪型、ファッション、邦画、洋画...</li> <li>・ 話の最後に、もう一度「答」を質問して記憶を確認する</li> </ul>

答) ①歌、映画タイトルともに「東京だヨおっ母さん」  
島倉千代子  
②「夕陽のガンマン」

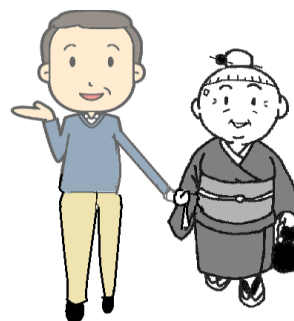
#### 取組みメモ


課題④号（8）：「映画について話す」

イメージ  
力  
記憶  
力  
回想  
会話

絵を見て連想する「歌の題名」「映画の題名」をあてよう。

①

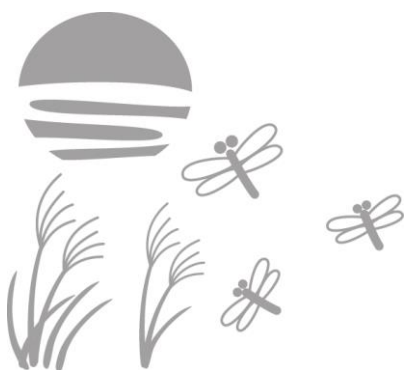


東京 皇居 二重橋

歌手：島倉〇〇〇

「歌の題名」「映画の題名」

②



俳優：クリント・イーストウッド

「映画の題名」

## 取組みの解説

### (9) : 「あいうタン 口腔体操」

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風邪・肺炎・誤嚥予防に、唇や舌を鍛える</li> <li>・表情筋の鍛錬</li> <li>・発声する</li> <li>・鼻呼吸を促す（舌先が口蓋につくようになる）</li> <li>・口の周りの口輪（こうりん）筋と舌の筋肉を鍛える</li> </ul>
さらに脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールを加える →1文字ずつ手をたたいておこなう さらに→「タン」では手をたたかない</li> <li>・音読のテーマから体験談をひきだす（回想）</li> <li>・なぞった単語から連想することをたずねる</li> <li>・話題を広げて他の会話につなげる</li> </ul>

#### 取組みメモ


## 課題④号（9）：「あいうタン 口腔体操」

舌筋強化 口腔体操

マスクをしてもできる口腔体操です。

舌筋を強化して「鼻呼吸を促す」と免疫力UPし、風邪予防につながります。



「あー」と発声  
いつもより  
大きく口をあける



「いー」と発声  
前歯が見えるくらい  
口を横に開く



「うー」と発声  
唇をしっかり  
前に突き出す



「タン」は発声なし

舌全体に力を込めて口蓋を  
押す  
そのまま、舌先をはじくと  
「タン」と音を出す  
くちびるは脱力

※声は少しでもOK。  
「あいうタン」を  
ゆっくり10回  
くりかえす。

## 【あいうタン体操】

「あめんぼの歌」を白板や紙に書きます。

口の開け方に注意しながら、ゆっくり発声しましょう。

&lt;ルール&gt;

①下線のついた文字を「タン」にかえて、「あいうタン体操」をおこなう。

『あめんぼ あかいな あいうえおうきもに こえびも およいでる』

○の伏字部分で口腔体操を行うことになります。

『○めん○ ○か○○ ○○○○○

○きも○ こえび○ およ○○○』

ゆっくり丁寧に、鍛錬しましょう。

## 取組みの解説

### (10) : ゆ) ピラミッド計算

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ルールを記憶したまま計算を続ける</li> <li>・ 集中して計算する力</li> <li>・ 声にだしながら計算する</li> <li>・ 暗算する</li> <li>・ 数をイメージして計算する</li> </ul>
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最後の答の数字を、はじめに予想する</li> <li>・ 1段ずつ計算を終えるごとに好きな食べ物を一つ言う → 計算のルールを記憶しつつける</li> <li>・ ある数字「例えば2」がでるたびに、拍手を2回</li> </ul>

答) 4

## 取組みメモ

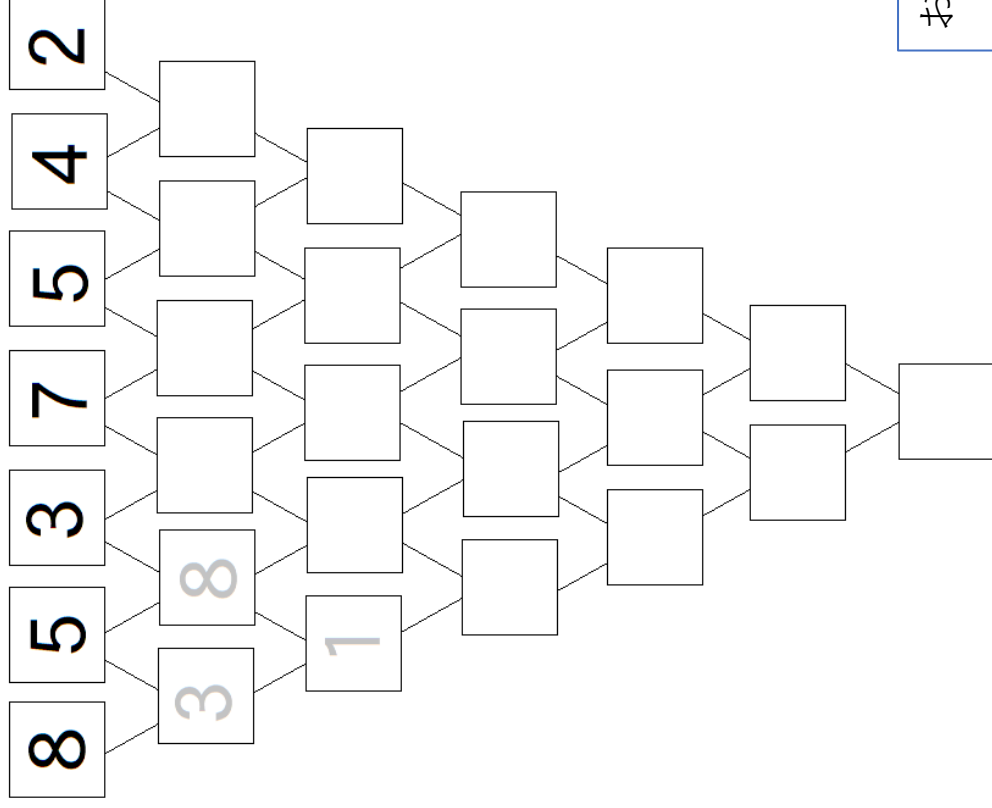

# 課題④号(10) : 「ゆうゆう ピラミッド計算」

ワーキング  
メモリ

計算

N : 計算

声に出しながら、となり同士の数字を足していきましょう。  
 こたえの1の位の数だけを□に書き入れます。



8 5 3 7 5 4 2  
 3 8 0 2 9 6  
 1 8 2 1 5  
 9 0 3 6  
 9 3 9  
 2 2  
 4

お名前

\_\_\_月\_\_\_日

## 取組みの解説

### (1 1) : あんぱん単語あそび

#### 【ワーキングメモリを鍛える】

取組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声にだして歌いながらおこなう</li> <li>・「単語」を頭に浮かべてイメージする</li> <li>・くりかえし行う</li> <li>・メロディを口ずさんでおぼえる</li> <li>・手振りを覚える</li> <li>・歌は前頭前野を活性化</li> </ul>
さらに 脳活性化プラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1人で歌いながら行う（誰かに見せる）</li> <li>・足踏みをしながら行う</li> <li>・2つの単語を取り組んだあと、1つめの単語をたずねる</li> <li>・単語を文字数を多くする</li> </ul>

#### 取組みメモ




## 課題④号 (11) : 「あんぱん単語あそび」

ワーキング  
メモリイメージ  
力

「あんぱん単語あそび」をしましょう。  
下のQRコードから、オリジナル動画を見てから行ってください。

「あんぱん」を作る手遊びを行いながら、声に出して歌います。

お題

ち	り	が	み
---	---	---	---

- ① ♪パンこねグー →→ 最初と最後の文字を言う「ち・み」
- ② ♪ちぎってチョコキ →→ 中の文字を言う「り・が」
- ③ ♪伸ばしてパー →→ 単語を使った短文を言う  
「ちりがみで鼻をかむ」
- ④ ♪なかみは、あん →→ 中に「あん」をいれて言う  
「ちり・あん・がみ」

※③④は自由回答/「あん」は単語の①の文字以外であれば  
どこに配置してもOK「ち・あん・りがみ」など

歌と手振りを覚えましょう。QRコード（動画再生）で練習できます。

練習用動画 youtube



覚えやすいリズムとメロディです。いろいろな単語を使って行いましょう。  
出題例

きもの  
パズル  
やきそば  
しょくどう

取組みの解説

(12) : 手足でリズム

【ワーキングメモリを鍛える】

<p>活脳・歌おどり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・戸惑いながら身体を動かすのがよい</li> <li>・デュアルタスク（2つのことを同時に処理）</li> <li>・歌を歌うことは特に脳を活性化する</li> <li>・リズムによって楽しい気分になる</li> <li>・動作を覚える記憶力</li> <li>・発声の鍛錬、深い呼吸</li> <li>・足踏みで下肢筋力を鍛える</li> <li>・くりかえし歌っておこなう</li> </ul>
<p>さらに 脳活性化プラス</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手でたたくとき、右手「パー」と左手「グー」にする</li> <li>・4拍子以外のいろいろな曲に合わせておこなう</li> <li>・ルールを追加する                  ㊦→㊧→拍手1回→㊨→㊩→拍手1回→㊦…</li> <li>・長い歌は長い鍛錬ができる</li> <li>・取組みの前に、単語を3つ記憶する                  →「さくら」「とり」「うどん」                  取組み後に記憶を確認</li> </ul>

取組みメモ


# 課題④号 (12) : 「手足でリズム」

」:活脳・うた踊り

ワーキングメモリ      行動プログラム  
下肢筋力

決められた順に手足を動かして「かえるの唄」を歌います。

①「4拍子」を意識して歌いましょう。

(1)「かえるの唄」の歌詞を白板や紙に書き、歌う。

(2)下記を参照に、「1、2、3、4」のカウントを手拍子でとりながらもう一度歌う。

【かえるの唄&手拍子】 (○の数字は手拍子)

かえるの うたが ・ きこえて くるよ ・

①②③④      ①②③④      ①②③④      ①②③④

ぐわ      ぐわ      ぐわ      ぐわ

①②      ③④      ①②      ③④

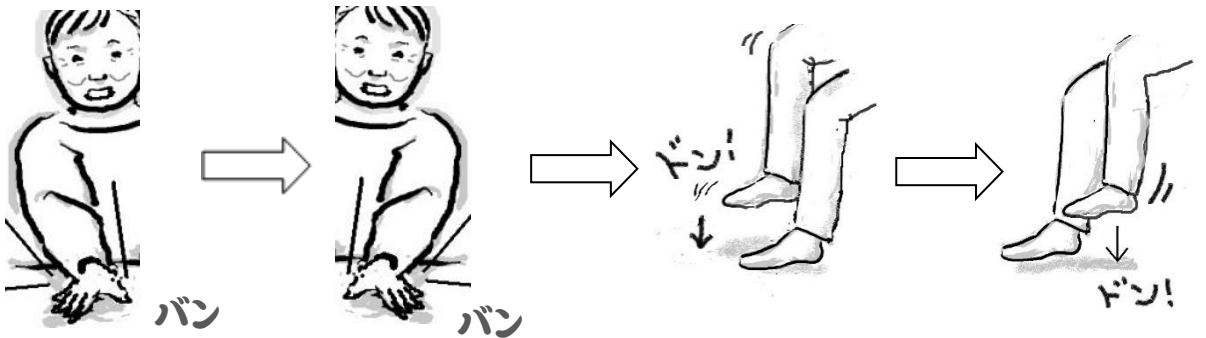
げげ      げげ      げげ      げげ      ぐわ      ぐわ      ぐわ ・

①      ②      ③      ④      ①      ②      ③      ④

②あらたに「手足の動き」を覚えます。

ア～エを繰り返して、1から4を数えながら行いましょう。

ア右手で机をたたく      イ左手で机をたたく      ウ右足を足踏み      エ左足を足踏み  
※ひざでもよい



③歌にあわせてア～エを行います。最初はゆっくり、だんだん歌のテンポを速めましょう。

④ア～エの順番を入れ替えます。例1：ア→ウ→イ→エ

例2：ア→エ→イ→ウ

声をしっかりだして、歌いながら行いましょう。拍手！