

第5回「みつば学級」の様子（年間10回開催）

- 1 日 時 平成30年9月13日（木）
午前9時30分～11時
- 2 場 所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内 容 ・テーマ 「健康レクリエーション」（体操・実技）
大垣市レクリエーション協会
福祉レクリエーションワーカー
高橋 美和子 氏

◇ 内容等

- 1 リフレッシュ体操（準備体操）
- ・歌に合わせて、腕を振ったり手を上げたりして部屋の中を一周する。
 - ・腕を伸ばす、足を伸ばす。足を伸ばしてかかとをあげる。お尻を下げて屈伸する。
- 2 やさしい脳トレ
- ①入れ替え合唱
- ・どんぐりころころのメロディーでああ人生に涙ありを歌う。
 - ・ああ人生に涙ありのメロディーでどんぐりころころを歌う。
 - ・浜辺の歌のメロディーでどんぐりころころを歌う。
- ②ジャンケン編
- ・指導者が出したジャンケンの負けを出す。両手で。
 - ・指導者が出したジャンケン以外のものを出す。
 - ・指導者がパーで手を上に、チョキで両手でチョキ、グーで左パー、右グーの動きをする。
- 3 コミュニケーションゲーム
- ①秋といえばで、秋を連想する言葉を順番に全員が言う。
- ②秋のフルーツバスケット
- ・秋のフルーツの 柿・ナシ・リンゴを順に言って、自分のフルーツ名を決める。
 - ・指導者の言うフルーツ名で椅子を移動して椅子をかえる。
 - ・フルーツバスケットで全員が移動して椅子をかえる。
 - ・移動を、つま先移動、すり足移動、かかと移動で行う。
- ③身体でリズム4拍子
- ・春で両手を上に、夏で両手を頭の上に、秋で両手を広げる、冬で両手で胸を抱く。指導者の指示で動きの練習をする。
 - ・「秋の夕日」のメロディーに合わせて、春夏秋冬の動きをする。
- 4 なるほど・老若〇〇才(^_^♪
- ・「『18歳と81歳』物語」をみんなで歌う。

