

## 第5回 みつば学級開催

- 1 日 時 令和元年9月12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
- 

◇ 参加者

合計 24名

◇ 内容等

1 導入(準備体操)

- ・2列に並んで前の人の肩をたたく。今度は向きを変えて反対方向に。

2 半円に座り歌に合わせて運動

- ・歌に合わせて、腕を振ったり手を上げたり拍手をしたりする。

3 座って脳トレ

- ・偶数奇数で、手をぱちぱちと足をぽんぽんと踏む。

4 起立して次の動作をする。

- ・前に一步、後ろに一步上。右に一步、左に一步。背伸び膝を曲げる。  
数人のグループで前と同じ動作をする。

5 座って手や足の動作

- ・1から24まで数詞を順にいう。  
足は右足横、戻す、左足横を繰り返す。  
手は、3の倍数で拍手。4の倍数で手を頭。12と24は手を胸に。

6 2列になり、それぞれワンフレーズずつ歌う。

- ・もしもしかめよと、昔昔浦島は

7 ボールゲーム

- ・ボールを尻の下に。ボールをまたに挟む。ボールを腰の後ろに。  
右足と左足を8秒ずつあげる。右足と左足を前に伸ばす。
- ・円く輪を作る。  
ボールを右側の人にわたす。  
チェンジでボールを左側の人にわたす。  
ジャンプでボールを反対の人に投げる。

