

レクでいきいき！パート6



京都市内の第1種老人福祉センターでは、心身の衰えなどで社会参加の機会が少ない高齢者を対象に、仲間づくりと心身機能の維持・向上のための場を提供する「生きいきサロン」事業を登録制で実施しています。生きいきサロンでは、ボランティアの皆さんにも協力いただき、さまざまな趣向を凝らしたレクリエーションに取り組んでいます。また、生きいきサロンは、社会参加の機会が少ない高齢者にとって、自らの意志で毎週集える「大切な場所」になっています。

この実践集は、老人福祉センター職員が、生きいきサロンのレクリエーションで培ってきた経験を基に作成しています。これまで発行した「レクでいきいき！パート1」から「レクでいきいき！パート5」には掲載されていないレクリエーションを一部紹介しています。また、随時更新する予定です。

目次

レクリエーション活動事例

① マスクしたまま出来るお口の体操	01-02
② 天才アーティストの連想ゲーム	03
③ 新聞で脳トレ	04
④ 質問！おみくじ	05
⑤ 料理を作ろう	06
⑥ たこ焼き焼けたよ！	07
⑦ ユラユラにポイ	08
⑧ ラッキーPK戦	09
⑨ 一人でできるジグソーパズル	10
⑩ アイスクリーム屋さん	11
⑪ かんたん壁面飾り 雪の結晶	12
⑫ 各地名産「おみやげどうぞ！」	13
⑬ ボンゴでゴー！	14-16
⑭ リズム体操	17

① マスクしたまま出来るお口の体操

人数

何人でも

チーム数

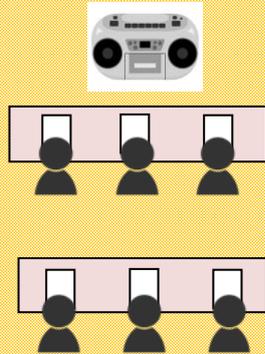
所要時間

約2分～

準備物

- 音源（四季の歌）
- 「マスクしたまま出来るお口の体操」印刷物…人数分

隊形



ねらい

- 脳の活性化
- 運動機能の向上

準備

◇ 「マスクしたまま出来るお口の体操」を印刷して参加者へ配る

進め方

音楽をかけて印刷物を見ながらお口の体操をする



注意点

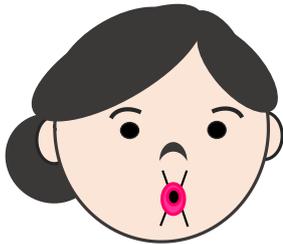
• 顎関節症など開口が難しい方は無理されない様に、始めに一声かけておく。

アレンジの事例

- 心の中で歌いながら行う。
- 曲やテンポを変えてリズムに合わせて行ってみる。
- 手をグーパーしながら、又足踏みしながらなど手足の動きも追加してみる。

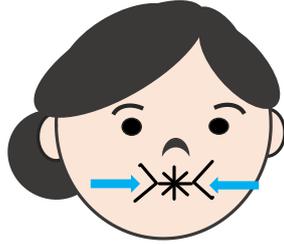
マスクしたまま出来るお口の体操

口をとがらす
(ウの口)



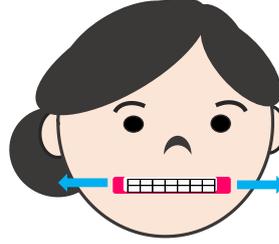
春を愛する人は

口をすぼめる
(頬肉を吸い込む)



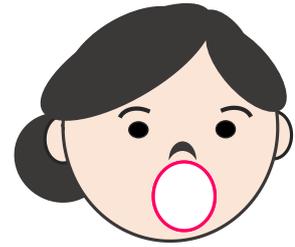
心清き人

左右に引く
(イの口)



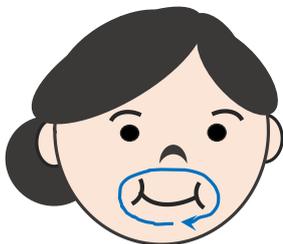
すみれの花のような

口を大きく開く



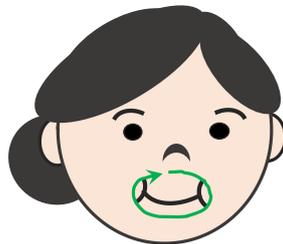
僕の友達

口の中で舌を2回まわす



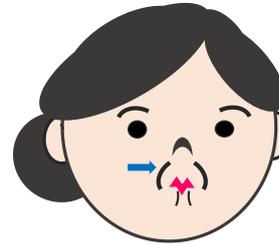
夏を愛する人は

反対に2回まわす



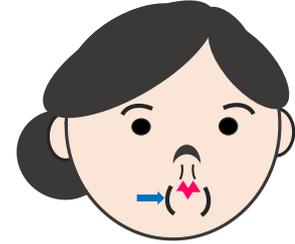
心強き人

上唇に空気を入れる



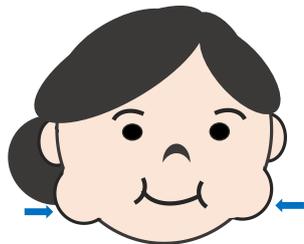
岩をくだく波のような

下唇に空気を入れる



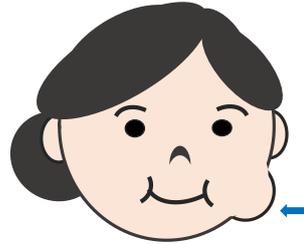
僕の父親

両頬に空気を入れる



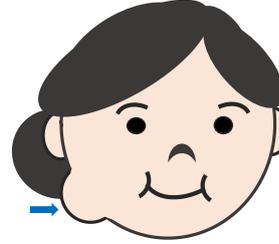
秋を愛する人は

左頬に空気を入れる



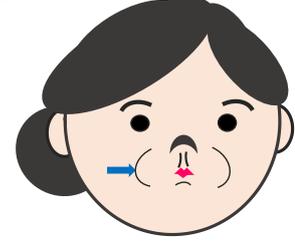
心深き人

右頬に空気を入れる



愛を語るハイネのような

空気をもらさず前に



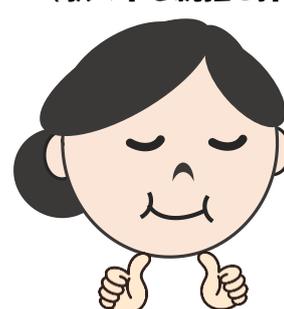
僕の恋人

唾液腺(耳下)マッサージ
(親指以外の4指で揉む)



冬を愛する人は

舌下腺マッサージ
(顎の下を親指で押す)



心広き人

大きく吸って



根雪を溶かす大地のような

吐き切りましょう



僕の母親

②天才アーティストの連想ゲーム

人数 5～	チーム数 1～	所要時間 約10分	準備物 作品を描く紐（30cm）3本/1人 クリアファイル（画用紙にテープで貼り付けても良い） お題（人数×2）
隊形			

準備

◇ お題をできるだけたくさん準備

Cの作品例



進め方

- ① ルール説明
 - ・A・B・Cの順番を決める
 - ・Bはお題を解答者（A）に見えないように書く（貼る）
 - ・お題を見てCはAが答えやすいような作品を紐3本で作る（2分くらい）
 - ・全員が作り終わったら一人ずつ作品を見せる
- ② 全員が作品を見せ終わったらAが解答者をして、どの作品で判ったか等感想を伝える
その後、作品を1分くらいで分かち合う。

注意点

- ・Bは答えを描きやすいお題を提案
- ・Bはスタッフでも良い
- ・紐は毛足の長い毛糸やモールなどでも楽しめる、また色違いの紐を混ぜると表現が広がる。
- ・（A）解答者が次の（B）出題者となるようにすると、作品が出来上がる間の時間を上手に使える。

アレンジの事例

- ・チーム戦にしても良い
例）3チームそれぞれにお題を出し3作品同時進行。1番早く回答が出たチーム3点、2番目2点、3番目1点。全員がA解答者になるまで繰り返す。
- ・答えを送る伝達伝言ゲームなどでも楽しめる。
- ・チームで一つの作品を作ることで同じお題でも異なる表現が出てくる。
- ・ゲームを始める前に、スタッフが作品例を作って、「これは何に見えますか？」と言って見せると取り組みやすい。

車	くるま	車（漢字）	動物園	ピクニック	スイカ

③新聞で脳トレ！

人数

何人でも

チーム数

個人戦

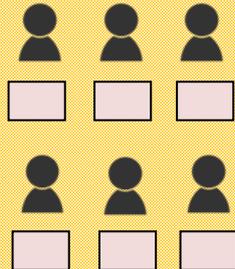
所要時間

約30分

準備物

- ・新聞…人数分の部数
- ・時計またはストップウォッチ
- ・カラーペンまたは色鉛筆
- ・ホワイトボード

隊形



ねらい

- ・脳の活性化
- ・集中力を高める

準備

◇ お題をいくつか考えておく。(例：にんべんの漢字、しんじょうの漢字等)

進め方

①参加者に新聞を配り、好きなページを開いてもらう。(左右にページがある状態にする。)

②スタッフが制限時間(5分～10分)とお題を発表する。

③新聞の中から答えを見つけて○で囲ってもらおう。制限時間がきたら、○の数を一人ずつ発表してもらう。一番多く見つけられた人が勝ち。

注意点

- ・同じ漢字を複数見つけた場合、それを見つけた個数としてカウントするか、どうするかを最初にルールとして伝えておいた方がよい。
- ・眼鏡がないと、新聞の文字が読めない方が多いため、事前に眼鏡を持ってきてもらうことを伝えておくとうい。
- ・どのページを選ぶかが勝敗を分けることもあるので、お題ごとに見開きを変えた方がよい。
- ・一人ずつ発表するのが苦手な人もいるので、「3つ見つけられた人」等と聞き、挙手をしてもらってもよい。

アレンジの事例

- ・部首を「ごんべん」「きへん」等、色々、変えて出題する。
- ・漢字だけでなく「女性の名前」、「地名」、「都道府県名」等、お題に変化をつけてもよい。
- ・数字を探してもらい、一番大きな数字を見つけた人が勝ちとしてもよい。
- ・制限時間は、参加者の状態によって変えるとよい。
- ・グループ戦で争うのもよい。

④質問！おみくじ

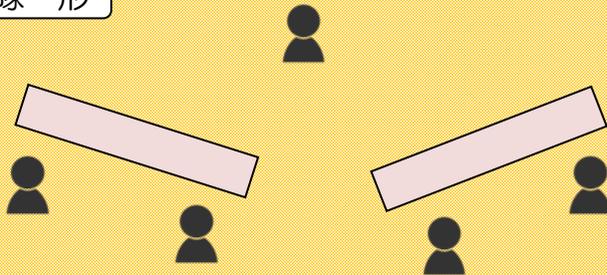
人数

何人でも

所要時間

約10分～

隊形



準備物

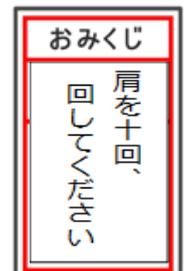
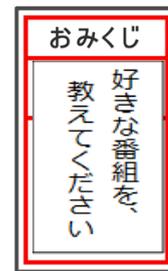
- ・質問をかいたおみくじ
(参加人数によるが、1人あたり2個程度)
- ・おみくじを入れる箱や袋

ねらい

- ・脳の活性化
- ・参加者同士の交流

準備

- ◇ 質問（簡単な質問、運動）を紙に書いておみくじを作成する。
例：「好きな〇〇を教えてください」
(〇〇→果物、歌、花…)等の質問。
「足踏みを10回してください」等の運動。



進め方

- ① 参加者に、おみくじを1枚ひいてもらう。
- ② おみくじの内容をスタッフが読み上げる。
- ③ 参加者に、おみくじの内容に答えてもらう、又は運動をしてもらう。スタッフは、答えの内容をもとに話を広げたりして、他の参加者にも楽しんでもらう。

注意点

- ・おみくじはあまり難しくせずに、楽しめる内容にしたり、具体的にして答えやすくする。
- ・答えが出ない人や、体を動かすのが苦手な人は、簡単な内容に変える。
例：“好きな果物”が出ない時は、“好きな食べ物”に選択肢を広げる。
足の動きが苦手な時は、手の動きに変える。

アレンジの事例

- ・『当たり』や『大吉』を数枚作成して入れておき、当たった参加者には、折り紙のメダル等を渡しても良い。
- ・運動のときは「全員で」、その他は「隣の人と」としたおみくじを作っても良い。
- ・おみくじを参加者に書いてもらっても良い。書いてもらっているときに内容が難しくないか、スタッフが確認しておく。
- ・おみくじを参加者全員に先にひいてもらい、答えを考える時間を作っても良い。
- ・質問の例：「〇〇円の宝くじに当たりました。賞金の使い方を教えてください。(賞金は 百円、千円、一億円等)」

⑤料理を作ろう

人数

2～

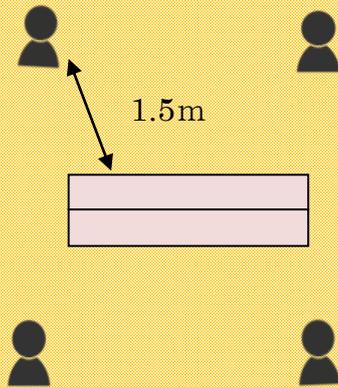
チーム数

2～

所要時間

約30分

隊形



準備物

- お手玉…数個
- 机
- 椅子…人数分
- 表やカードを作成する用紙

ねらい

- 脳の活性化
- 集中力を高める
- 想像力を働かせる
- 参加者同士の交流

準備

- ◇ A4用紙に、料理（例：カレーライス）の食材を記入した用紙5枚（完成枚数）と、その料理に無関係な食材5枚を書いた用紙を用意する。（以下カードとする）
- ◇ イスに座りお手玉を用意する。



進め方

- ①机の上に、それぞれのカード（レシピ食材と無関係な食材）を無造作に置き、動かないようテープ等で固定する。
スタッフがお題の料理名と完成枚数（この場合5枚）を伝える。
- ②チームの代表がじゃんけんをし、勝った方が先攻で1回1人2投とし、チーム交互に進めていく。チーム内の順番は自由とする。



- ③料理に必要なカードに向かってお手玉を投げて取り合う。カードに少しでもお手玉がかかればOKとする。
取った食材を表に○印をつける。



チーム名：

にんじん									
にく									
じゃがいも									
たまねぎ									
カレールー									
メロン									
わかめ									
たくあん									
こんにゃく									
パン									

- ④いち早く食材が集まり（完成枚数）料理が完成したチームが勝ち。

注意点

- お手玉を投げる時、転倒しないように注意する。
- 参加者の身体状態に合わせて座って投げるか、立って投げるか決める。
- 座位で行う場合、お手玉を投げる時もお尻を上げない。
- 距離を長くする場合は、椅子の固定をする。（前のめりになりやすいため）

アレンジの事例

- 定番料理（例：カレーライス・ハンバーグ等）以外で作成すると思惟力が上がる。
- ゲーム内容により、完成枚数を増やしても面白い。
- 利き手ではない方で投げる。
- 旅の準備編や学校編など、いろいろアレンジできる。
- 机から離れて投げると難易度が上がり楽しめる。
- 食材を考えるとところから皆さんに参加してもらってもよい。

⑥たこ焼き焼けたよ！

人数

6～

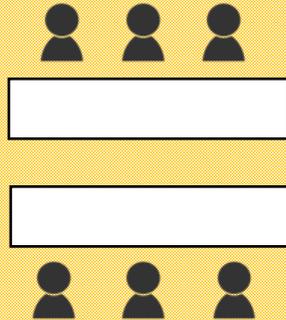
チーム数

2～

所要時間

約30分

隊形



準備物

- 卵パック（チーム数）
- ペットボトルのキャップ
（20個（2×10）×チーム数）
- ビニールテープ（チームごとに各色）
- わりばし、スプーン大小
- 紙（カード） ・机、椅子（人数分）

ねらい

- 集中力を高める
- 参加者同士の交流

準備

- ◇ ペットボトルのキャップ2つをビニールテープでつなげて1つにして「たこ焼き」に見立てる。
- ◇ 卵パックは両側にキャップが入るようにつなげ、手を切らないようにビニールテープで縁取りをしておく。
- ◇ 「わりばし」「スプーン大」「スプーン小」と書いた紙（カード）をチーム分用意する。



進め方

- ① キャップ（たこ焼き）10個を、卵パック片側から片側に移して、早さを競うゲーム。
- ② キャップをすくい取る道具を、チーム代表者がカードを引いて決める。
- ③ スタートの人にはキャップ入り卵パックを机の上に置き、道具を持つ。スタートの合図で、キャップ10個を片側に移す。終わったら隣の人に回す。
- ④ チーム対抗で競う。

注意点

- キャップは卵のくぼみにきちんと入れていく。

アレンジの事例

- ハンデをつける場合は利き手と逆の手を使って行うと良い。
- キャップ入り卵パックを複数用意して、タイムを計り、最後の人までいくつ移せたか数を競っても良い。
- 卵パックと道具を人数分用意しても良い。
- 机は使用せず椅子に座り、膝の上で行っても良い。
- 卵パックは片側だけにしても良い。
- 菜箸、柄の長いスプーン、椅子を一つ空けて座るなど、距離をとって行っても良い。
- 最後の人からスタートの人にキャップを移し終わった時点で終了としても良い。（スタートの人の横に椅子を準備しておく）
- キャップの片面にシール等を貼り、上下をつけ、「必ず上を向けてください」などとしても良い。
- キャップの中に小豆やビーズ等を入れて、重さを出しても良い。



⑦ユラユラにポイ

人数

4～

チーム数

2～

所要時間

約30分

隊形



準備物

- 椅子……………3脚
- 縄跳び……………1個
- 紙袋……………3袋
- ピン球……………10個
- セロテープ……………数センチ
- メジャー……………1個(1m測る)
- テープ……………(椅子固定)
- 新聞紙……………1冊
- 黒マジック……………1本
- 紙……………3枚(点数用)
- ホワイトボード(点計算用)
- ホワイトボードマーカー

ねらい

- 脳の活性化
- 集中力を高める
- 運動機能の向上



準備

- ◇ 縄跳びを振るチーム、ピン球を投げるチーム用に椅子を置く。(立ってする場合はいらない)
- ◇ 新聞紙を1冊開いて端に縄跳びを置き、新聞紙を筒状に巻く。
- ◇ 紙袋の紐に新聞紙を巻いた縄跳びを通して、紙袋の口を大きく開き、紐をセロテープで固定する。
- ◇ 紙袋(紙袋の高さを揃えると振りやすい)に点数を書いた紙を貼る。

進め方

- ①じゃんけんで先にピン球を投げるチームと、縄跳びを振るチームの2チームに分ける。
- ②縄跳びを振るチームは、紙袋が下につかない様に、2人で椅子幅の範囲で左右に振る。(一定の決まったリズムで振る)



- ③ピン球を投げるチームは、1メートル離れた所から紙袋に入る様に1人10回ボールを投げる。(投げ方は、上か下に統一する)



- ④チームごとに1人ずつボールを投げて、紙袋の中にボールを入れる。
チーム交代で投げて、合計点数の多いチームが勝ち。(バウンドで入っても得点とするが、一度入っても出たボールは得点としない。)

注意点

- 椅子に座って行う場合は、椅子をテープ等で床に固定する。
- 椅子に座って行う場合は、参加者全てがお尻を椅子の奥まで置いて、椅子から離れない様に座って転倒防止する。
- 縄跳びの振りが上下にならない様にする。(ピン球が飛び出さない様に)
- 縄跳びを振る2人が対面でも密にならない様に、縄跳びのグリップを持って2メートル以上離れて、紙袋が床につかないように縄跳びをピンと張って振る。

アレンジの事例

- 参加者全てが椅子に座って行えるが、立ってすることも出来る。
- チーム決めの際、1チーム内で振る人と投げる人を決めても良い。
- 紙袋に点数をつける代わりに、ピン球に点数をつけて投げてても良い。
- ピン球の代わりに新聞紙のボール(丸めたもの)に変えても良い。
- 縄跳びの片方を手すりに縛って固定し、一方から振る様にするのも良い。

⑧ラッキーPK 戦

人数

2～

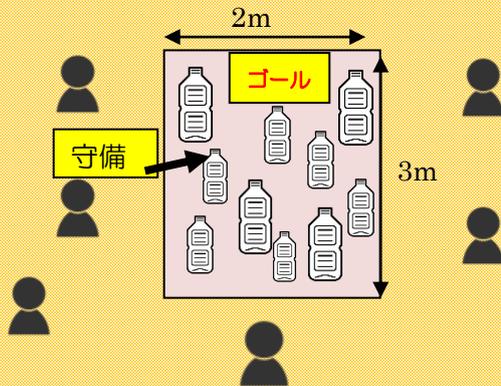
チーム数

2～

所要時間

約30分

隊形



準備物

新聞紙 1 枚で丸めたボール(色付き) 10 個
ゴールの箱 1 つ
ビニールテープ (コート of 線)
ガムテープ・セロハンテープ
ペットボトル 10 本

ねらい

- ・参加者同士の交流
- ・運動機能の向上

準備

- ◇ 新聞紙 1 枚 (両開き) を丸めてガムテープでとめ、上から折り紙などを巻いてテープでとめてボールを作る。
- ◇ ゴールの箱は一面だけカットして作る。
- ◇ ペットボトルを守備として準備する。(大きさは何でも良い)
- ◇ ペットボトルがない時は、ダンボールを三折りにしてつなぎ目をテープで止め、上からイラストを貼る。



進め方

- ① 2 チームに分かれる。1 チームに色付きボール 5 個配布する。



- ② 先攻・後攻をジャンケンで決め、両チーム交互に 1 人ずつ出てゴールを狙って 5 球投げる。(投げ方は自由) 立って投げるのが難しい時は椅子に座って投げて良い。



- ③ コートには、相手チームの守備がいて、ボールを阻止する。



ペットボトルで守備!!

- ④ 1 ゴールにつき 10 点、守備を倒したら 2 点。
合計得点が高い方が勝ち。



注意点

- ・椅子から腰を上げない。
- ・投げる時、転倒しないように注意する。

アレンジの事例

- ・対戦途中でボーナス得点(50点)となるゴールドのボールを投入したら盛り上がる。
- ・守備になるチームは、毎回チーム内で相談して守備位置を変えると難易度があがって面白い。
- ・ペットボトルに水を入れて倒れにくくしても良い。

⑨一人でできるジクソーパズル

人数

1～

チーム数

1～

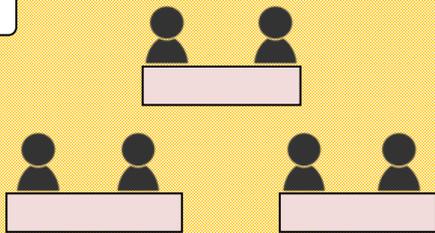
所要時間

約20分

準備物

- ・手作りジクソーパズル
- ・完成のイラスト（見本）

隊形



ねらい

- ・脳の活性化
- ・集中力を高める
- ・達成感を味わう

準備

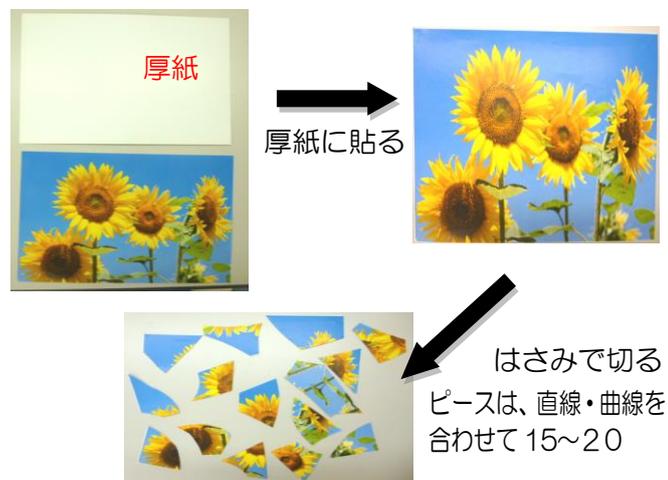
- ◇ 見本になるポスターや広告などを準備して厚紙に貼り、いろいろな形に切る。（直線・曲線）
- ◇ 難易度がわかるように袋分けしておく。

進め方

「作り方」

①見本とジクソーパズルをひとりひとりに配る。

②見本を見ながら出来たら終わり。



注意点

- ・達成感を味わってもらうために、参加者にあったジクソーパズル（難易度）を配る。
- ・難しい時は声かけをする。
- ・曲線のピースの方が合わせやすい。

アレンジの事例

- ・時間があまったら、交換して挑戦しても良い。
- ・難易度（ピースの数が多い）の高いパズルをチームで挑戦しても良い。
- ・チラシを使って行っても良い。
- ・イラスト以外に漢字をパズルにしても良い。

⑩アイスクリーム屋さん

人数

何人でも

所要時間

約 30 分



準備物

- ・ティッシュの空箱… 2箱
- ・カラーペーパーA4… 2枚
- ・コーヒーフィルター… 10枚
- ・半紙… 3枚
- ・ピン球… 10個
- ・割りばし… 1膳
- ・洗濯ばさみ… 1個
- ・ペットボトルのフタ… 1個
- ・マジック
- ・ハサミ
- ・セロテープ
- ・色鉛筆
- ・ビニールテープ

ねらい

- ・脳の活性化
- ・達成感を味わう
- ・想像力を働かせる
- ・参加者同士の交流
- ・運動機能の向上

作り方

①空のティッシュペーパーの箱を裏返し、カラーペーパーで包み、セロテープでとめる。

②ペットボトルのフタで、10個分型取りし、それぞれに縦・横・斜めに切れ目を入れる。

③コーヒーフィルターにマジックで線を書き、丸めてアイスクリームのコーンの形にして、セロテープで止める。(③④⑤は参加者と一緒に作る。)

④半紙を4分割し、その内の1枚に色鉛筆で好みのアイスクリームの色を塗る。



⑤④で色を塗った半紙を、ピン球に包み、セロテープで止め、③で作成したコーンにセロテープで取り付ける。



⑥トングは、割りばしに洗濯ばさみをビニールテープで取り付ける。



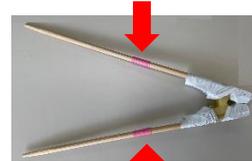
進め方

①台にアイスクリームを10個セットし、トングで空きのアイスクリーム台に移していく。時間(10秒)を計り、時間内に移動出来たアイスクリームの個数が一番多い人の勝ち。



注意点

- ・トングは端を持つと、手のひらを洗濯ばさみで挟んだり、挟む力が必要となる為、スタッフがあらかじめ参加者の状態に合わせて、挟み易い位置を確認し、テープで印を付けておく。
- ・作り方②でカッターナイフの利用が難しい参加者の場合は、台をスタッフで作成する。



アレンジの事例

- ・2セット作って、対戦方式にしても良い。
- ・ピン球の代わりに、作り方④で色を塗った以外の残りの半紙3切を丸めて色を塗った半紙で包み、作成しても良い。
- ・アイスコーンにのせる競争をしても良い。(その場合は、作り方⑤のアイスとコーンをセロテープで付ける工程は必要なくなる。)



⑪かんたん壁面飾り 雪の結晶



人数

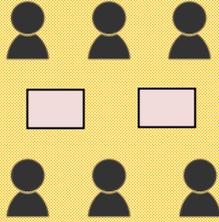
1～

チーム数

所要時間

約30分

隊形



準備物

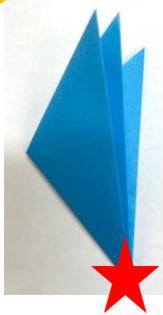
- ・折り紙又はコピー用紙、包装紙等
- ・ハサミ ・鉛筆、色ペン等
- ・テープのり又はのり ・丸シール

ねらい

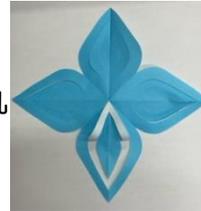
- ・脳の活性化
- ・達成感を味わう

進め方

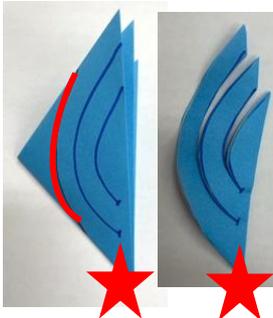
- ①折り紙を正方形に切り、三角に三回折る。
(中心★)



- ③開いて真ん中の筋だけ中心に集めてテープのり等でとめて完成。結晶の中心に、丸シールを貼っても良い。



- ②中心を下にして図のように切り込み線を書き、ハサミで切る。外側(左・赤線)は切り落として、内側(左の二本の短い青線)は切り落とさず端(中心★)をつなげておく。



切り方
応用編
→

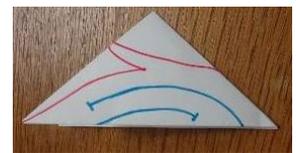


注意点

- ・②で、線に色や印などを付けて、切り落とすところと切り落とさないところを説明する。

アレンジの事例

- ・進め方の①～②まで、あらかじめ用意しておき、参加者は②～③からはじめても良い。
- ・完成形の一番外側を後ろへ折り込む、又は、切る形を変えるなどアレンジもできる。
- ・糸でつなげたり、木の枝に吊り下げても良い。
- ・クリスマス飾りやオーナメント、ガーランドに。
- ・コピー用紙で作った場合は、正方形に切った残りの長方形を使い、ペーパーファンも作成できる。蛇腹に折って、真ん中をホチキスでとめ、丸い形に開き、のりや両面テープで止める。



↑ガーランド
ペーパーファン↓



⑫各地名産「おみやげどうぞ！」

人数

3人～

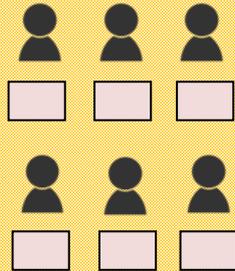
所要時間

約 15分

準備物

・おみやげに見立てた箱や袋など

隊形



ねらい

・脳の活性化
・想像力を働かせる
・参加者同士の交流

準備

◇ 各地名産を予め調べておく。

進め方

①お土産に見立てた袋を、隣の人へ「●●に行ってきました。お土産の■です。」などと言いながら渡す。

②もらった人はお礼を言い、次の方へも同じように、【旅行へ行った場所】【お土産の中身】を伝えながら、袋を順番に渡していく。

わあ、りんご！
ありがとう
ございます。

青森へ行ってきました。
おみやげのりんごです。
召し上がってください！



注意点

・始める前に、いくつか都市名や都道府県名を挙げて、皆さんで各産品を考えてもらい、慣れてもらうようにする。

アレンジの事例

- ・名産の多い、土地（例えば、北海道）に絞り、「北海道に行ってきました。おみやげの〇〇です。」というふうにおみやげだけをたくさん考えてもらうのも良い。
- ・慣れてきたら、「甘いもの」「しょっぱいもの」「食べ物でないもの」等、枠を狭めても、脳トレになって良い。
- ・渡す人は産地だけを伝え、お土産の中身は、受け取る人に考えてもらうのも良い。
- ・お土産ではなく、誕生日やクリスマスのプレゼントとしたり、渡す方の趣味にまつわる物、好物のおすそわけとするなど、いろいろなアレンジができる。

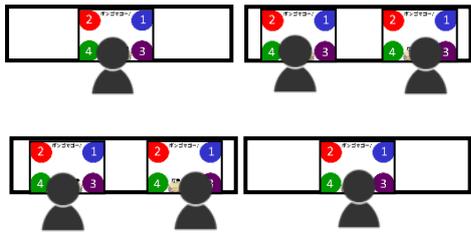
⑬ボンゴでゴー！

人数

2人～

所要時間

約10分



準備物

- ・「ボンゴでゴー！」A3用紙…人数分
- ・音源



ねらい

- ・脳の活性化
- ・参加者同士の交流
- ・運動機能の向上

準備

- ◇ 「ボンゴでゴー！」A3用紙をカラー印刷して参加者へ配る。

進め方

- ①スタッフが、「右手から1,2,3,4と心の中で数えながら、ボンゴを叩いてください。」と説明する。
- ②「1の時に、青色の1の場所を、右手で叩いてください。」と説明し、1234 1234 …と繰り返す。



- ③慣れてきたら、「次は、2の時に、赤色の2の場所を、左手で叩いてください。」と説明する。
1234 1234…
1234 1234…
1234 1234… と、叩く場所を変えていく。



注意点

アレンジの事例で、足を使って行う場合は、椅子に深く座り、椅子から滑り落ちないように注意する。

アレンジの事例

- ・1234 1234… や、1234 1234…又は、1234 1234…など、叩く場所を増やしていくと良い。
- ・テンポの遅い曲から、速い曲に変えても盛り上がる。
- ・手で叩きながら、足踏みも加えると難易度が上がる。

【応用編】

- ・手の動きを足の動きに変えると、運動量が増える（ステップタッチ）。
- ・足で行う場合は、右の図を、A3印刷し、ラミネート加工すると、靴のまま踏んで使える。
その際は、星☆の位置で右足から足踏みし、「ボンゴでゴー！」の進め方と同じ様に進めていく。
手拍子を加えると難易度が上がる。



ボンゴでゴー♪

2

1

4

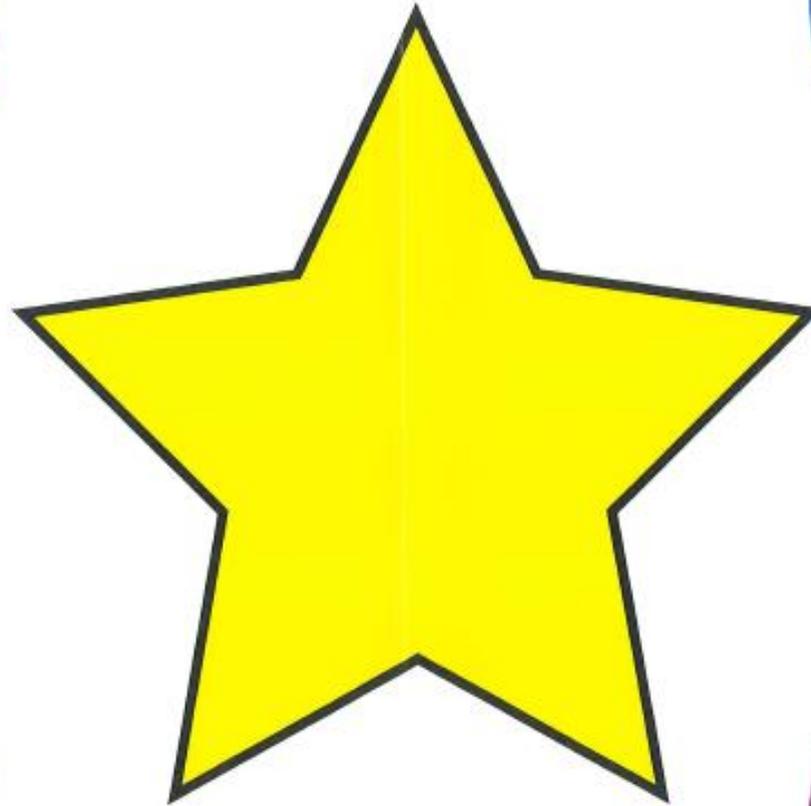
左手

右手

3



ステップタッチ



⑭リズム体操

隊形

準備物

- 音源 (あれば)

ねらい

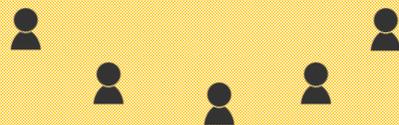
- ・脳の活性化
- ・参加者同士の交流
- ・運動機能の向上

人数

何人でも

所要時間

約10分



進め方

音楽(4分の4拍子)や動作の声掛けに合わせて、身体を動かす。

①イチ ②ニ ③サン ④シ ⑤グー ⑥パー ⑦グー ⑧パー

⑨上 ⑩肩 ⑪横 ⑫肩 ⑬下 ⑭肩 ⑮上 ⑯肩 ⑰横 ⑱肩 ⑲下

⑳肩 ㉑脳の開閉 ㉒〜㉔で上下に4回 ㉕脳 イチ (締める) ㉖脳 二 (締める) ㉗脳 三 (開く) ㉘脳 シ (締める) ㉙脳 (開く)

㉚頭 2回 トン ㉛ ㉜トン ㉝ ㉞肩 2回 トン ㉟ ㊱トン ㊲ ㊳クロス2回 トン ㊴ ㊵トン ㊶ ㊷もも2回 トン ㊸ ㊹トン ㊺

㊻頭 ㊼肩 ㊽クロス ㊾もも ㊿手拍子3回 バン バン バン

注意点

- ・椅子から落ちないように注意して行う。
- ・参加者の様子を見ながら進める。
- ・音楽に合わせる場合は、次の動作を声掛けする。

アレンジの事例

- ・立ってでも出来る。
- ・動作やその回数は、使用する音楽に合わせて自由に組み合わせると良い。例)銀座〇〇娘、すいかの産地など
- ・足ふみしながらすると良い。