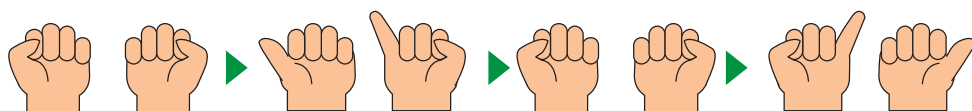


3) ゆび体操

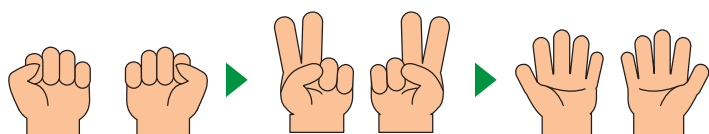
<拮抗運動>

下の図のような順序で指を動かす。

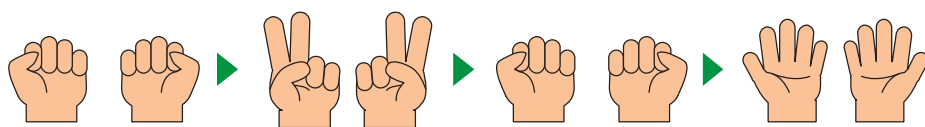


<一人じゃんけん1>

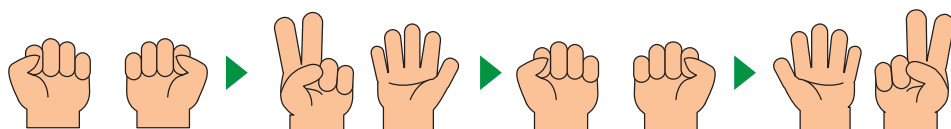
1. 両手同時に、「グー・チョキ・パー」を繰り返す。



2. 両手同時に、「グー・チョキ・グー・パー」を繰り返す。

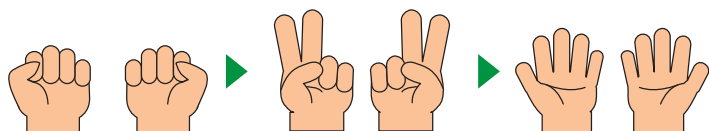


3. 右手は「グー・パー・グー・チョキ」の順序で、左手は「グー・チョキ・グー・パー」の順序で同時に出す。

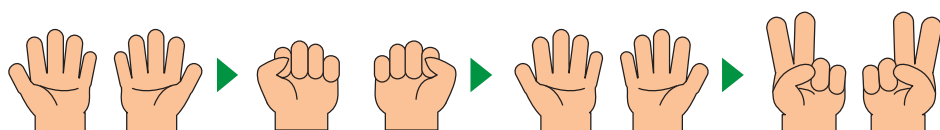


<一人じゃんけん2>

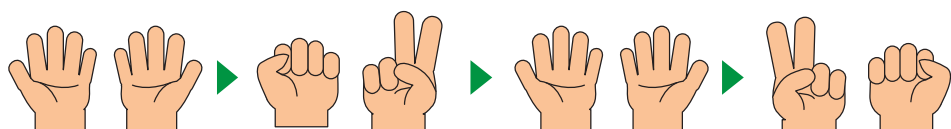
1. 両手同時に、「グー・チョキ・パー」を繰り返す。



2. 両手同時に、「パー・グー・パー・チョキ」を繰り返す（慣れてきたらパーで手をたたく）。



3. 右手は「パー・グー・パー・チョキ」の順序で、左手は「パー・チョキ・パー・グー」の順序で同時に出す。



B 屋外歩行プログラム

教室の内容	所要時間〈合計 80 分〉
準備運動	10 分
屋外運動	70 分

1) 目的

1. 効果的な有酸素運動の実施
2. 会話を楽しみ仲間作り

屋外歩行プログラムを実施する場合、少人数単位で運動を行うため、個別の運動強度設定を行いやすくなる。

運動強度設定は各セッションでの有酸素運動の強度に合わせる事とする。



2) 内容

1. 1セッションに2～4回を目安に開催する
2. 1回の屋外歩行プログラムで、2.0～2.5kmの経路を設定する
3. 初回の際に時間を記録し、開催毎に記録し続け、最終的に歩行速度を上げることを目標に行う。1グループ5名以内にし、運動強度設定がグループ内で統一しやすいようにする。

注) 転倒や体調の異変に気をつける

屋外歩行プログラムも他の運動とあわせて、プログラムの進行に合わせて課題設定を変化させる。具体的には以下の通りである。

初期

屋外歩行においても運動強度を確認しながら行い、各自に適切な運動負荷がかかるように歩く速さを設定し、それを実践・習得してもらう事で普段の生活においても取り入れられるよう指導する。運動負荷が初級から中級に変化する時期には、再度、運動強度を確認し歩く速さを調節する。実際には運動強度設定が近い者でグループを作り実施する。

各運動強度での実施に慣れてくるころには、各グループ内で日常会話や何かテーマを決めた会話（自己紹介や最近知った健康に関する話）を行いながら歩く。

後期

第7セッション以降では、屋外歩行プログラムの間に明確な課題設定を取り入れ、それを実施する。以下にいくつか例を紹介する。

屋外俳句ウォーキング

屋外歩行を行っている間に俳句を考えてもらう。季語の選定と5・7・5の語数を考えながら歩く事で dual-task の要素が取り入れられ、ただ歩くだけでなく脳賦活の要素も含む。プログラム終了後に、各自で紙に書いてもらい、それらをまとめた上で参加者たちで投票を行い話をする事で、更なる交流を深める事ができる。