

運動の記録(運動時間と歩数)

毎日運動をしましょう。
運動したら、記録をしましょう。

「運動と歩数の記録」の記入方法

運動した時間の 記入方法

毎日のリフレッシュ運動メニューの運動時間を●印で記入し線で結んでください。運動しない日は0分です

目 標

今月の目標の運動時間の所に線を引きます

歩数の記入方法

毎日の歩数を●印で記入し線で結んでください。歩数が分からない日は0歩です

目 標

今月の目標の歩数の所に線を引きます

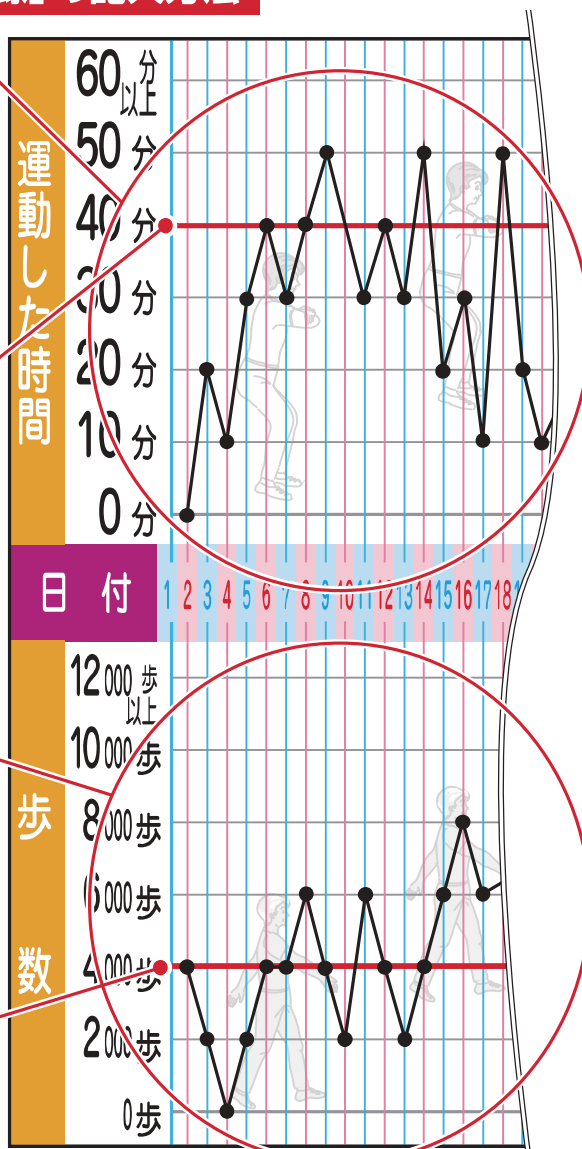


図 目標設定

年 月 日 ~ 月 日

今週の目標

いつ	午前 ・ 午後 ・ 夕方 ・ 寝る前
どこで	リビング ・ 寝室 ・ 屋外 ・ その他
どれくらい	週1~2回 ・ 2日に1回 ・ 毎日

行った日は「○」、行かなかった日は「×」をつけます

		運動メニュー				
月	曜日	脚うらの のばし	アキレス腱 のばし	ツイスト	膝の曲げ	スクワット
日	月					
日	火					
日	水					
日	木					
日	金					
日	土					
日	日					

今週の達成度

かなり 達成できた	おおむね 達成できた	半分くらい 達成できた	ほとんど 達成できなかった	まったく 達成できなかった
--------------	---------------	----------------	------------------	------------------

図 具体的な目標設定

3) セルフモニタリング（振り返り）を実行する（自己の再評価）

日々の記録をもとに、設定した短期目標がどの程度達成されたかを自ら振り返り、目標の達成度を自己評価する。日歩数や運動時間の変化のみではなく、身体や心の変化についても振り返り、自己評価する。目標の達成度や心身の変化の程度によって、目標を修正する。修正した目標は、初回の目標とは異なる色つきのライン（青）で記載する（右図）。

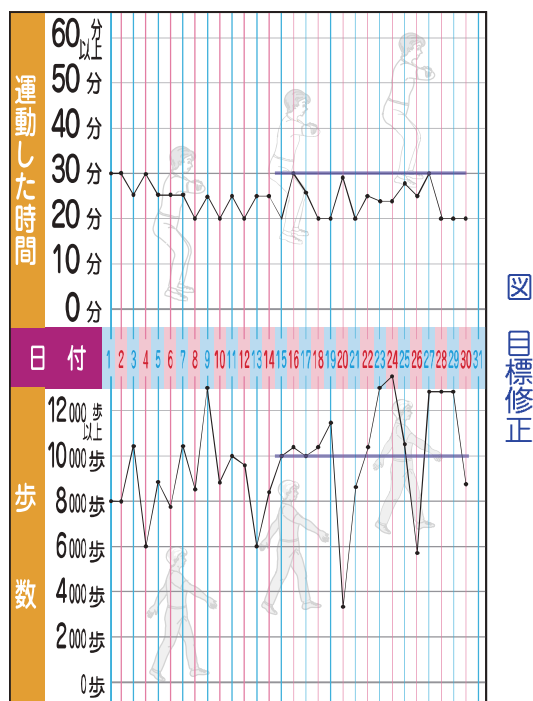


図 目標修正

脳賦活運動

1) 目的

1. バランススティックの基本動作としてバランス感覚を養うステップを行う
2. バランススティックの中級ステップを覚えて習得する

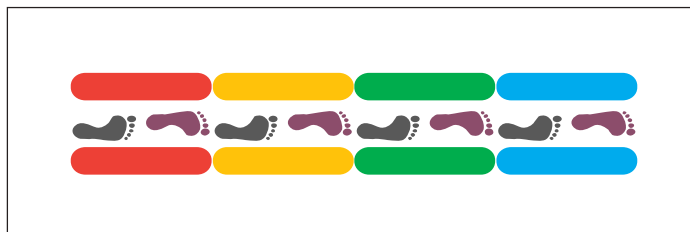
2) 中級ステップ（スティック編）

左右の足を縦に揃えて立つことを基本にバランス感覚の要素を含み、かつ、複雑なステップへも発展する。

<ステップ例>

・継足歩行（タンデム歩行）

直線状にバランススティックを2列並べ、スティックを踏まないよう歩く。



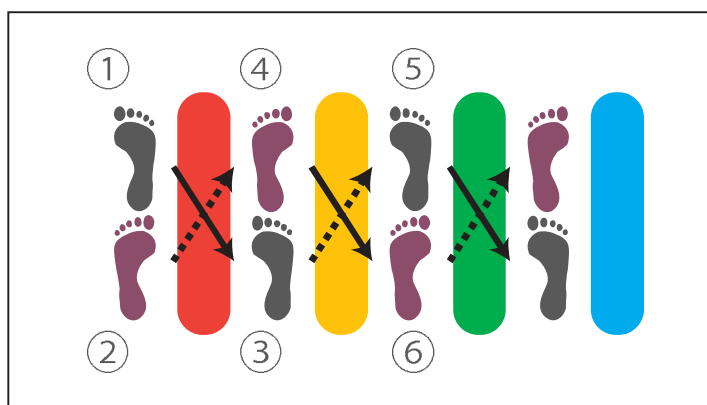
・継足横歩き

スティックを横に並べ、スティックを踏まないように横に歩く。進む方向、前に出す足を変えることで様々なバリエーションが考えられる。



・継足クロス歩行

継足横歩きと同様にバランススティックを並べ、前後の足を入れ替えてステップを踏むやや複雑なステップ。進む方向、前に出す足を変えることで様々なバリエーションが考えられる。



3) 指導上の留意点

- ・スティックを踏まないように意識させる。
- ・前後の人との間隔を十分にとる。
- ・複雑なステップで困惑した場合は「左右の足を交互に出す」など助言する。

4) 実施上の注意点：リスク回避

- ・足が完全に交差しないように注意する（転倒の危険）。
- ・横方向に転倒の可能性があるため補助に留意する。

5) 発展順序

中級ステップの発展は以下のように行うことが望ましい。

- ・左右の足を縦に揃えて前方向に移動するステップ
- ・左右の足を縦に揃えて横方向に移動するステップ
- ・縦に揃えた左右の足を入れ替えながら進むやや複雑なステップ

6) 応用例

バランス感覚のトレーニング効果を付加するため、バランススティックを踏みながら実施する。

