

# 7

## 多面的運動プログラムの実践 〈第6セッション〉

| 教室の内容           | 所要時間〈合計 80 分〉 |
|-----------------|---------------|
| 準備運動・ホームプログラム運動 | 15 分          |
| 有酸素運動           | 20 分          |
| 健康行動講座          | 15 分          |
| 脳賦活運動           | 30 分          |

### A 準備運動・ホームプログラム運動

#### 1) 目的

1. 準備体操の方法を確認する
2. 運動を人に伝えることで運動方法を再学習する

#### 2) 運動を人に伝えることで運動方法の再学習

今まで習得してきた運動をグループ全体の前でリーダーとして指導する。他人に運動を教えるためには、自身が運動内容に精通する必要がある、学習意欲の向上が期待される。この学習を通して、自己流の運動方法に陥ることなく、正しい方法で運動することができ、学習する機会を作ることができる。

### B 有酸素運動

#### 1) 目的

1. 中級レベルの有酸素運動を行う
2. 応用的な運動（Dual-task exercise Ⅲ）を行う
3. 屋外歩行を行う

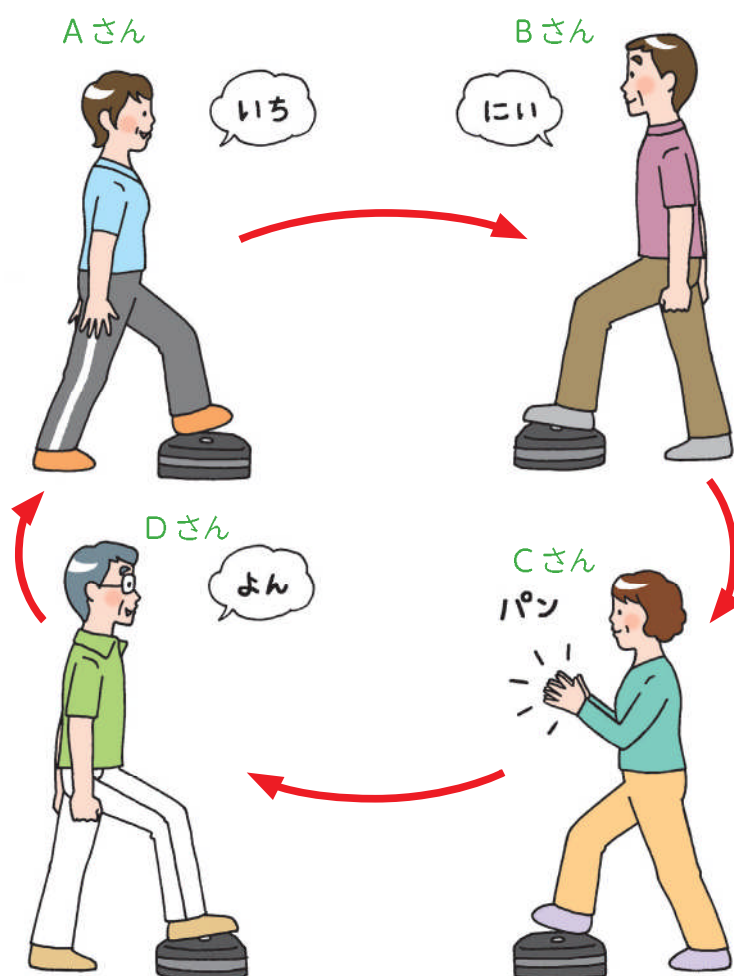
#### 2) 応用的な運動（Dual-task exercise Ⅲ）を行う

運動中に行う課題の難易度をあげ、他者との関係により遂行できる課題を選び、注意の配分などの認知的負荷を高める事を目的に実施する。

例) 4人1組になって、順番に一人一つずつ数を声に出して数え、「3の倍数」のときは数を数えず、手をたたく。これに、運動（ステップ運動や歩行）を組み合わせる。この際、運動の負荷が下がらないように注意し促す事が重要である。

順番：

① Aさん ② Bさん ③ Cさん ④ Dさん  
 A：「いち」→ B：「に」→ C：手拍子！  
 → D：「し」→ A：「ご」→ B：手拍子！  
 → C：「なな」→ D：「はち」→ A：手拍子！  
 → B：「じゅう」→・・・



## 健康行動講座

### 1) 目的

1. 心身の変化を自覚する
2. 運動方法を他者に伝える

### 2) 心身の変化を自覚する（強化マネージメント、内的報酬を得る）

第1セッションから第6セッションまでの運動継続による心身の変化を振り返る（表）。これらの変化を自覚することによって、運動の習慣化および身体活動量の増大による内的報酬を得られるように促す。また、自覚することが困難であっても、他者の報酬体験を聞くことによって、セルフ・エフィカシーを高めることや心身変化への気づきの促しが期待できる。

## 心身の変化の記入例

### 今回のプログラムに参加してから感じる身体の変化(痛みや身体の動きなど)

- |     |                 |
|-----|-----------------|
| [1] | 夜、寝付きがよくなった     |
| [2] | ごはんがおいしくなった     |
| [3] | 階段を楽に上がれるようになった |
| [4] |                 |
| [5] |                 |

### 今回のプログラムに参加してから感じる心の変化

- |     |                  |
|-----|------------------|
| [1] | 運動が楽しくなってきた      |
| [2] | 何かするのがおっくうでなくなった |
| [3] |                  |
| [4] |                  |
| [5] |                  |

## 3) 運動方法を他者に伝える (強化マネージメント)

第6セッション 準備運動・ホームプログラム運動

## □ 脳賦活運動

### 1) 目的

1. いろいろな歩き方をしながら、普段使い慣れていない筋肉を動員し脳を刺激する
2. ラダーの上級ステップを覚えて習得する

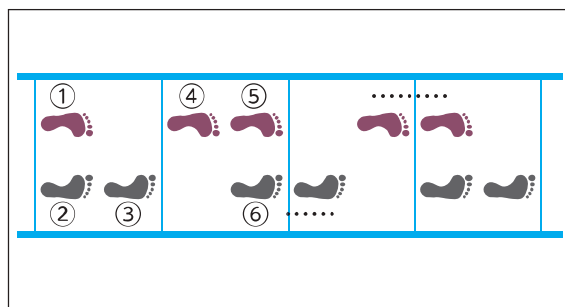
### 2) 上級ステップ (ラダー編)

初級ステップや中級ステップを2種類以上組み合わせて、複雑なステップを行う。

＜ステップ例：各図は右足から開始時＞

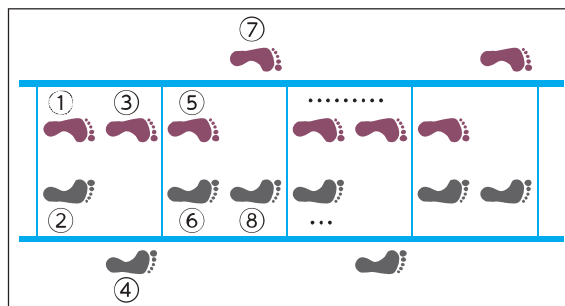
・ 4 歩ずつ + 2 歩ずつ

4 歩ずつ前進するパターンの 1 ～ 2 歩目と、2 歩ずつ前進するパターンの組み合わせ。



・ 中中外中 + 中中中外

左右非対称な動きを組み合わせたステップ。3 歩目をラダーの外に出すパターンと 4 歩目をラダーの外に出すパターンの組み合わせ。



### 3) 指導上の留意点

- ・ ステップを覚えられない場合は図示などにより教示する。
- ・ 最初はゆっくりステップを踏むことから始め、慣れてきたら徐々に素早く動くようにしていく。
- ・ 前後の人との間隔を十分にとる。

### 4) 実施上の注意点：リスク回避

- ・ ラダーは固定せずに実施する（転倒の危険）。
- ・ クロスステップでは足が完全に交差しないように注意する（転倒の危険）。
- ・ ステップが早くなりすぎないように、焦らせないように注意する。

### 5) 応用例

組み合わせ方を工夫してオリジナルのステップを考案してみましょう。

# 8

## 多面的運動プログラムの実践 〈第7セッション〉

| 教室の内容           | 所要時間〈合計 80 分〉 |
|-----------------|---------------|
| 準備運動・ホームプログラム運動 | 15 分          |
| 有酸素運動           | 20 分          |
| 健康行動講座          | 10 分          |
| 脳賦活運動           | 30 分          |

### A 準備運動・ホームプログラム運動

#### 1) 目的

1. 準備体操の方法を確認する
2. 運動を人に伝えることで運動方法を再学習する

#### 2) 運動を人に伝えることで運動方法の再学習

今まで習得してきた運動をグループ全体の前でリーダーとして指導する。他人に運動を教えるためには、自身が運動内容に精通する必要がある、学習意欲の向上が期待される。この学習を通して、自己流の運動方法に陥ることなく、正しい方法で運動することができ、学習する機会を作ることができる。

### B 有酸素運動・脳賦活運動

#### 1) 目的

1. 複合運動メニューを実践する
2. 屋外歩行を行う

#### 2) 複合運動メニュー①

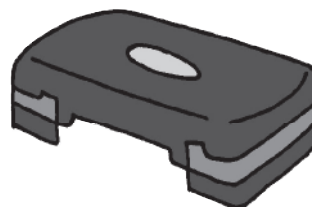
##### サーキットトレーニング

複合運動メニューは、6 セッションまでに習得した有酸素運動と脳賦活運動の各運動方法を組み合わせて、一つのメニューを作り実施する。時間は 15 分～ 20 分を 1 セットとし、2 セットを目標に行う。

組み合わせる要素としては以下のものがあげられる。



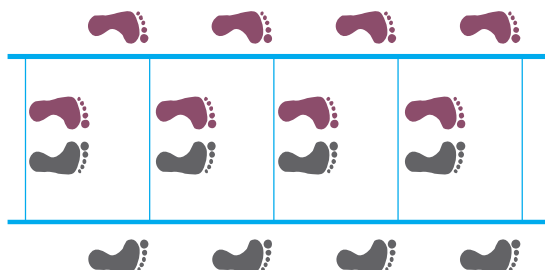
歩行



ステップ運動



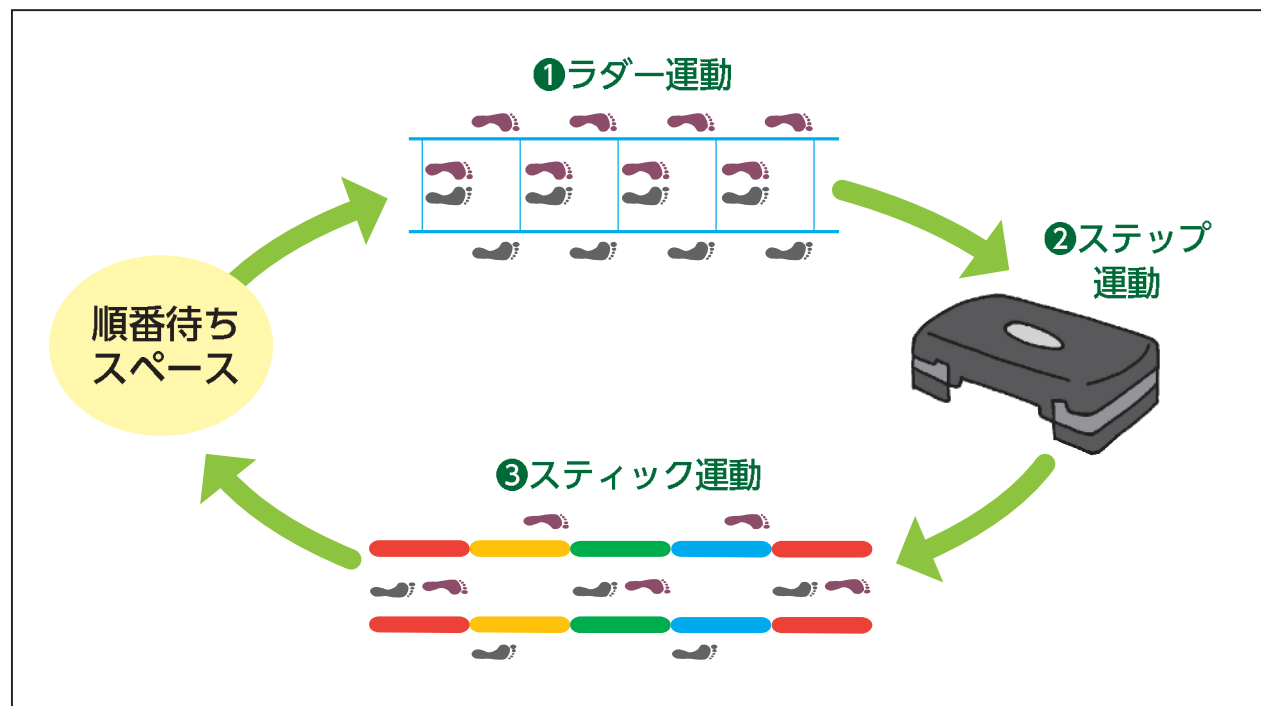
スティックを使った運動



ラダー運動

### サーキットトレーニングの例

4～5人で1グループを作り、各種目を図のように一連の流れにして実施する。この際のグループ分けは、なるべく目標運動強度が近い人たちを同じグループにするように心がける。まずはじめに、ス



タート位置（順番待ちスペース）を決め、そこに各グループごとに集まって待機する。そして、グループ内で順番を決め、1番の人から順に、各種目にて設定された運動を行う。図の例を用いる場合、一人目がまず①ラダー運動を行い、②ステップの所まで向かい、ステップ運動を行う。この時に、二人目がスタートし、二人目が②ステップの所にたどり着くまで一人目はステップを続け、二人目と交代するような形で一人目は次の③スティック運動に進む。これを順番に行い、順番待ちのところで少しの休憩をはさむようにする。①ラダー運動、②ステップ、③スティック運動で実施する内容は、第6セッションまでに習得した運動を基本に行い、第7セッションでは一番基本的な運動をとりあげ、サーキットトレーニング自体に慣れてもらうことが重要になる。

## ■ 健康行動講座

---

### 1) 目的

1. 身体活動や健康に関する情報収集をする
2. 運動方法を他者に伝える

### 2) 身体活動や健康に関する情報収集をする（知識を増やす、意識の喚起、ソーシャルサポートを得る）

「健康」に関する情報を新聞、雑誌、テレビなどから持ち寄り、各参加者へ紹介する。自らで関心を持って、情報を収集するとともに、他者から情報も得る。新聞や雑誌の切り抜きなどを持参して紹介してもらう。

### 3) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）

第7セッション 準備運動・ホームプログラム運動の項を参照。





| 教室の内容           | 所要時間〈合計 80 分〉 |
|-----------------|---------------|
| 準備運動・ホームプログラム運動 | 15 分          |
| 有酸素運動           | 25 分          |
| 健康行動講座          | 15 分          |
| 脳賦活運動           | 25 分          |

## A 準備運動・ホームプログラム運動

### 1) 目的

1. 準備体操の方法を確認する
2. 運動を人に伝えることで運動方法の再学習

### 2) 運動を人に伝えることで運動方法の再学習

今まで習得してきた運動をグループ全体の前でリーダーとして指導する。他人に運動を教えるためには、自身が運動内容に精通する必要がある、学習意欲の向上が期待される。この学習を通して、自己流の運動方法に陥ることなく、正しい方法で運動することができ、学習する機会を作ることができる。

## B 有酸素運動・脳賦活運動

### 1) 複合運動メニュー②

#### サーキットトレーニング

第7セッションでサーキットトレーニング自体に慣れてもらった上で、全体の形式は同じまま行い、各種目①ラダー運動、②ステップ、③スティック運動での難易度を徐々に上げて運動負荷ならびに課題の難易度をあげていく。基本的には6セッションまでに習得した順に合わせて、課題を変更するのがいい。

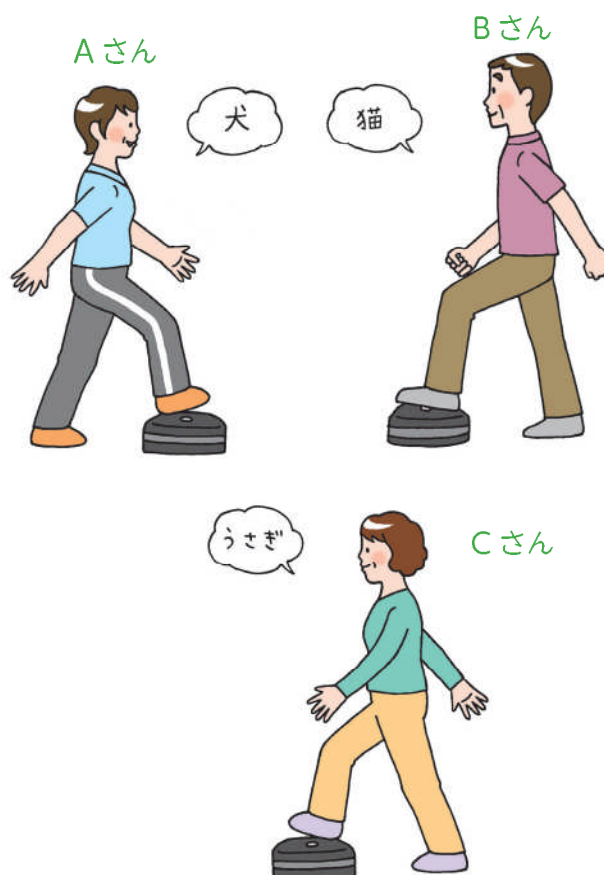
#### ステップ with シンキング

ここでは第6セッションまでの Dual-task exercise の発展版としてステップ with シンキングを紹介する。

## 方法

3人1組で実施する。まず、順番（例：Aさん→Bさん→Cさん）と3つの言葉を決める（例：犬、猫、うさぎ）。1番目の人（Aさん）が3つの言葉のうち一つをいう（例：犬）。2番目の人（Bさん）が3つの言葉のうち残り2つのどちらかをいう（例：猫）。3番目の人（Cさん）が残った一つをいう（例：うさぎ）。一周したら次は、最初に言葉をいう人をBさんとして、Cさん、Aさんの順に答えていく。その次は最初の言葉をCさんが選んでAさん、Bさんの順にいう。これを繰り返す。言葉は、一度決めたらその日は変えないで行う。

この課題はルールが複雑であるため、まずはステップ運動をせずに課題だけを行いルールに慣れることから始める。課題に慣れることができたならステップ運動と組み合わせて実施する。課題とステップ運動を組み合わせる際には、ステップのタイミングに合わせてリズムよく言葉をいうようにする。対象者に応じて1組の人数を3名以上に増やして実施してもよい。



## 健康行動講座

### 1) 目的

1. 地域の再探検
2. 運動方法を他者に伝える

### 2) 地域の再探検（健康的な機会を増やす、ソーシャルサポートを得る）

住み慣れた地域で身体活動を促進するための情報を得て、各参加者へ紹介する。例えば、お勧めの散歩コース、市内の隠れた名所、最近できた新しい店、古くからある名店、など。

### 3) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）

第8セッション 準備運動・ホームプログラム運動

| 教室の内容           | 所要時間〈合計 80 分〉 |
|-----------------|---------------|
| 準備運動・ホームプログラム運動 | 15 分          |
| 有酸素運動           | 25 分          |
| 健康行動講座          | 15 分          |
| 脳賦活運動           | 25 分          |

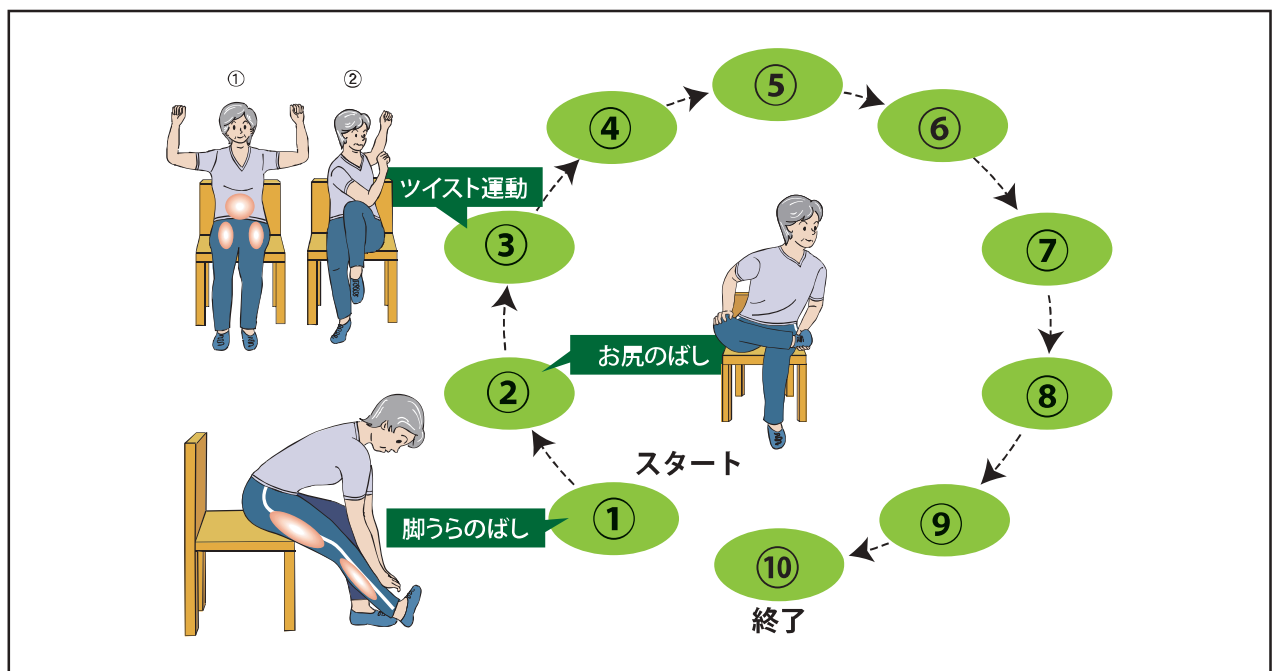
## A 準備運動・ホームプログラム運動

### 1) 目的

1. 準備体操の方法を確認する
2. 状況に応じた運動メニューを組み立てる

### 2) 状況に応じた運動メニューを組み立てる

参加したメンバーを順不同に指名して、一人一つの運動メニューをその場で考えて実施・指導する。具体的には、参加者で輪になって座り、その日に指名された人から右回りに、一人一つの運動メニューを提供していく。すべての運動メニューを把握しておく必要があり、前の人が選んだ運動メニューは除外して、全員で準備体操を実施するにあたり、記憶も必要であり、ストレッチ、座位での運動、立位での運動など、その場の状況に応じた運動メニューを選択する必要がある。この学習を通して、自己流の



運動方法に陥ることなく、正しい方法で運動することができるとともに、教室全体を把握しながら状況に応じた運動メニューを選択することができるようになる。

## B 有酸素運動・脳賦活運動

---

### 1) 複合運動メニュー③

#### サーキットトレーニング

サーキットトレーニングも他の運動と同様に、運動自体を習得したらレクリエーションの要素を取り入れる。具体的には、ステップの場面などで順番を交代する際にジャンケンなどの簡単にできるゲームを取り入れ、勝った方が次に進むなどの要素を取り入れる。

## C 健康行動講座

---

### 1) 目的

1. 運動環境に気づく、仲間からの情報を得る
2. 運動方法を他者に伝える

### 2) 運動環境に気づく、仲間からの情報を得る (健康的な機会を増やす、ソーシャルサポートを得る)

屋外徘徊ウォーキングを通じて、運動行動による周囲環境に目を向けるとともに、仲間からの情報を得る。

### 3) 運動方法を他者に伝える (強化マネージメント)

第9セッション 準備運動・ホームプログラム運動

| 教室の内容           | 所要時間〈合計 80 分〉 |
|-----------------|---------------|
| 準備運動・ホームプログラム運動 | 15 分          |
| 有酸素運動           | 25 分          |
| 健康行動講座          | 15 分          |
| 脳賦活運動           | 25 分          |

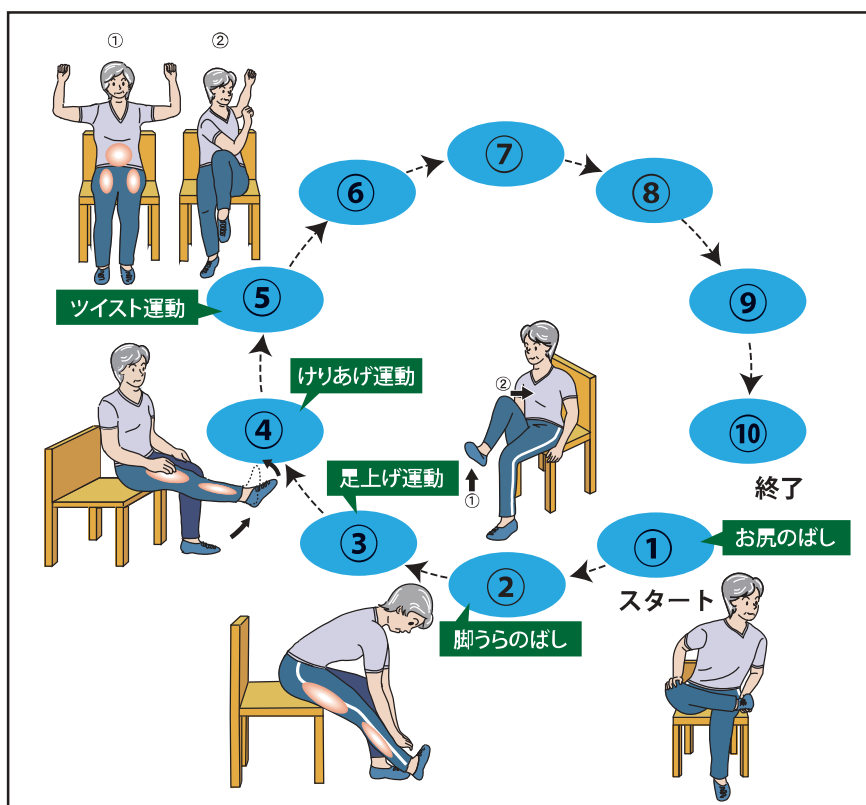
## A 準備運動・ホームプログラム運動

### 1) 目的

1. 準備体操の方法を確認する
2. 状況に応じた運動メニューを組み立てる

### 2) 状況に応じた運動メニューを組み立てる

参加したメンバーを順不同に指名して、一人一つの運動メニューをその場で考えて実施・指導する。具体的には、参加者が輪になって座り、その日に指名された人から右回りに、一人一つの運動メニューを提供していく。すべての運動メニューを把握しておく必要があり、前の人が選んだ運動メニューは除外して、全員で準備体操を実施するにあたり、記憶も必要であり、ストレッチ、座位での運動、立位での運動など、その場の状況に応じた運動メニューを選択する必要がある。この学習を通して、自己流の運動方法に陥ることなく、正しい方法で運動することができるとともに、教室全体を把握しながら状況に応じた運動メニューを選択することができるようになる。



## B 有酸素運動・脳賦活運動

### 1) 目的

1. 学んだ運動の確認
2. 歩き方の確認
3. 日常生活で運動を行うための相互

今まで教室で学んだ運動の種類・方法・歩き方などを対象者同士で確認しながら、相互理解を深め、日常生活でもおこなえるようにする。

### 2) 複合運動メニュー④

#### 屋外ウォークラリー

手渡された地図（設定コース）の道順に従い、歩いてゴールを目指すゲームである。コース上に設けたいくつかのチェック・ポイントではクイズが出題される。参加者はチームメンバーと相談・協力しながらクイズに回答し、正確なコース・ルートを辿ってゴールを目指す。

ゲームの勝敗は、各チームが獲得したクイズ得点とタイム得点の合計点で決定する。タイム得点は、各チームとも設定時間にできるだけ近いほど高得点となる。

チーム編成は1チーム3～5名とし、男女混成が望ましい。また、参加者の体力水準を考慮して構成する必要がある。

設定コース（距離）や設定時間、クイズの難易度などは、チームに応じて変更しても良い。各チームには、専属スタッフを最低1名配属し、対象者の安全管理やゲーム進行のサポートを行う。

ウォークラリー地図

△△小学校

○○橋

□□幼稚園

★印がチェックポイント

スタート・ゴール

回答用紙

チーム名

1

2

3

4

5

時間

### 1 回目

都道府県名を答えてください

チェックポイント①



チェックポイント④



チェックポイント②



チェックポイント⑤



チェックポイント③



### 2 回目

次の文字を並び替えて、有名人の名前を完成させてください

チェックポイント①

お さ ま あ だ

チェックポイント②

や い す わ が く え と

チェックポイント③

じ ろ の う こ き や あ ま み

チェックポイント④

し わ ょ う い か り

チェックポイント⑤

つ お み ひ ろ い あ ち

### 3 回目

どちらが古い歴史でしょう??

チェックポイント①

大政奉還

戊辰戦争はじまる

チェックポイント②

東京オリンピックの開催

沖縄返還

チェックポイント③

キリスト教の伝来

鉄砲の伝来

チェックポイント④

長篠の戦い

桶狭間の戦い

チェックポイント⑤

藤原京

長岡京

### 4 回目

文字と文字を 足して  
漢字1文字を完成させてください

チェックポイント①

木 × 3 = ■

チェックポイント②

■ × 4 + 大 = ■

チェックポイント③

欠 + 可 + 可 = ■

チェックポイント④

■ + 土 + 寸 = ■

チェックポイント⑤

ム + 月 + ヒ × 2 = ■

## C 健康行動講座

---

### 1) 目的

1. 逆戻りを防ぐ
2. 仲間との協同による目標を達成する
3. 運動方法を他者に伝える

### 2) 逆戻りを防ぐ（知識を増やす、身体活動について思い出させる、代わりの活動を行う、健康的な機会を増やす）

今後、運動の継続や獲得した運動習慣が失われてしまう恐れがある場面を設定し、それぞれの場面に遭遇した際の対処方法を事前に話し合う。また、運動を継続するための楽しむコツ・工夫を話し合い、情報交換をする。また、より高いレベルの長期目標の再設定を検討する。自主化に向けた具体的な促しや対応を検討する。

### 3) 仲間と協同による目標を達成する（ソーシャルサポートを得る）

屋外ウォークラリーを通じて、運動行動による周囲環境に目を向けるとともに、仲間との協同により運動行動の楽しみを高め、行動の強化を図る。

### 4) 運動方法を他者に伝える（強化マネージメント）

第9セッション 準備運動・ホームプログラム運動