

年とともに衰えやすい力を鍛え、今持っている力を伸ばしましょう
地域の仲間と一緒に、楽しみながらあたまと体を使いましょう

あたまの体操ルール

- イスに座って行います（立って行うこともできます）
- 間違っても大丈夫！！積極的に間違っても笑い合いましょ
- 仲間と一緒に楽しみながら行いましょう



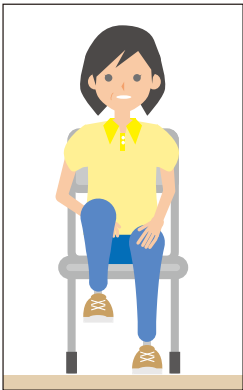
体操 1

足踏みと手拍子

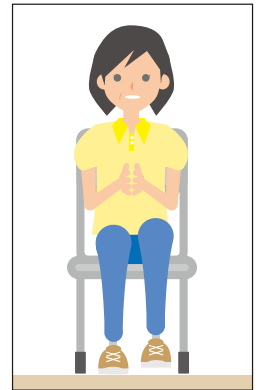
基本の動き

足踏みをしながら「さ・が・み・は・ら」と4回繰り返して声を出しましょう。
基本の動きができたなら…

足踏み + さ・が・み・は・ら + ○ で拍手 + □ でバンザイ



ステップ1 さ が み は ら
ステップ2 さ が み は ら
ステップ3 さ が み は ら

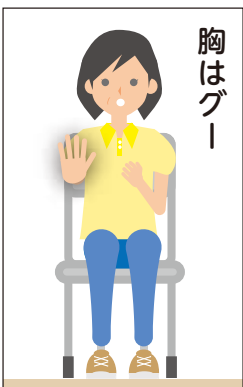


すべて 4 回ずつ行います

体操 2

グーとパー

ステップ1



胸はグー

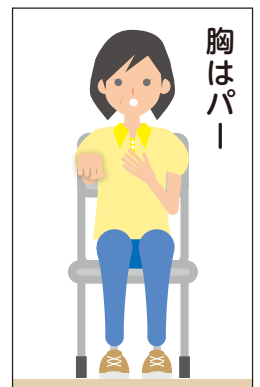
ステップ1

- 右手をパーにして前へ、左手はグーで胸へ→拍手1回
- 左手はパーにして前へ、右手はグーで胸へ→拍手1回

ステップ2

- 右手をグーにして前へ、左手はパーで胸へ→拍手1回
- 左手はグーにして前へ、右手はパーで胸へ→拍手1回

ステップ2



胸はパー

七つの子の歌に合わせてやってみましょう！

からす なぜなくの からすはやまに
かわいい ななつの こがあるからよ♪

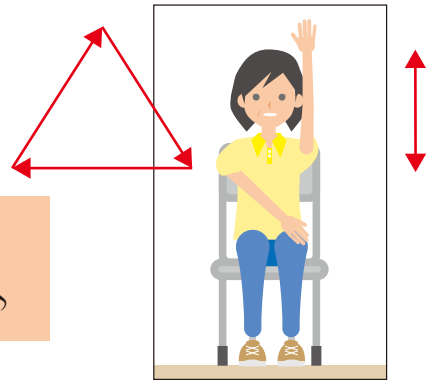
体操 3

右は3拍 左は2拍

- 右手で三角を大きく書きましょう。
- 左手は上下に大きく動かしましょう。
- まずは片手で練習しましょう。
- 慣れてきたら両手同時にやってみます。

故郷の歌に合わせてやってみましょう！

うさぎおいし かのやま こぶなつりし かのかわ
ゆめはいまも めぐりて わすれがたき ふるさと♪



体操 4

行ったり来たり

両手で体の部位を順番に触り、逆の順番で戻ります。
触るときには体の部位を声に出して言います。

ステップ1

- 頭⇒肩⇒膝

ステップ2

- 頭⇒肩⇒膝⇒足⇒耳

ステップ3

- 頭⇒肩⇒膝⇒足⇒耳⇒腰⇒鼻⇒お尻⇒頭



ステップアップ編 ～3人以上で輪になって行います～

1. 右へ左へ

ステップ1

- 数を数えながら、隣の人の肩をたたきましょう。

右8回→左8回→右4回→左4回→右2回→左2回→右1回→左1回→拍手1回

ステップ2

- 「うさぎとかめ」の歌に合わせて歌いながら行いましょう。

ステップ3

- 早いペースでもう一度

2. 食べ物だけしりとり

ステップ1

- 足踏み(右足を前に一步⇒戻す⇒左足を前に一步⇒戻す)

ステップ2

- 足踏みをしながらしりとり(食べ物限定)をしてみましょう。
- 1分間でなるべく多くの言葉をあげてみましょう。
- 1分間で10個以上が目標！！



相模原市

健康福祉局 地域包括ケア推進部 高齢・障害者支援課
TEL 042-769-9249 FAX 042-769-5708