

## 音楽レクリエーションカリキュラム例

実施場所:

### \* 30分バージョンタイムテーブル \*

時間	順	担当	プログラム	内容	目的	注意事項
00'00	1		挨拶・自己紹介	出身地・趣味・特技等	場を和ませる	時間をかけすぎない
02'00	2		ウォーミングアップ	上・下半身ストレッチ	けが防止	無理をしないように呼びかける
09'00	3		かたつむり	利き手ジャンケン勝ち・負け	指レク・手首強化・脳の活性化	後だしのタイミングをしっかり伝える
	4		かたつむり	足ジャンケン 勝ち・負け	思考力アップ・脳の活性化	速度をゆっくりからにするなど、 参加者の様子に合わせて
	5		かたつむり	手足ジャンケン 勝ち・負け	思考力アップ・脳の活性化	速度をゆっくりからにするなど、 参加者の様子に合わせて
17'00	6		脳の領域の話	脳の領域の話	なぜ指を動かすと脳にとって良い のか理解を深める	ペンフィールドの図を見せながら話すと効果的
19'00	7		ももたろう	なでなでポンポン	sann	難しくても笑いを忘れない自然と笑いが 起こるような声かけをする
24'00	8		高原列車は行く	フリフリグッパ体操	全身運動・転倒予防・5タスク	歌い出しをはっきり誘導 間奏でやめてしまわないように励ます
29'00	9		挨拶	実施した内容のまとめ	参加者とのコミュニケーション	また参加したいと思うような前向きな言葉で締めくくる
	メモ:					