

「恋の季節」のメイン3つの動きの「動き方」「効果」を細かくチェック!

レク体操の動きづくりのポイント

① 動きの目的を明確にする

この体操を行うことでどのような効果(身体を温める、脳を使う、可動域を広げるなど)を期待したいのかははっきりさせる。

② 曲の構成(イントロ・Aメロ・Bメロ・間奏・後奏の組み立て)を確認する

1曲がどのような曲構成で、それぞれどのくらいの時間・拍数で作られているかを把握する。

③ 使用する曲の1番印象的なフレーズ(サビ・リフレインなど)で行う動きを決める

歌手が実際に行っている動き、キャッチーな動きなどを取り入れてみる。

④ 使用する身体部位のバランスや運動強度のバランスを考えた③以外の動きを決める

左右、上半身下半身のバランスに偏りがいないか、運動強度に問題がないか、考慮する。

⑤ モディフィケーション(軽減法)を考える

似たような動きの簡単バージョンも用意し、参加者の体力レベルや身体機能の差によって動きを選べるようにする。

この
5つのポイント
をおさえながら、
難しく考えず、簡単な動きを
組み合わせて
体操の内容を
考えてみましょう!

Aメロ

肩-肩-指パッチン

〈動き〉右手で左肩、右肩とタッチして2回指パッチン。

〈効果〉集中力の必要な動き。特に指先同士を合わせる動きは脳の広い領域を刺激する。

→ 手の位置の置き換えや指先を触れさせる行為は認知機能(注意・実行機能など)の向上が期待できる。



Bメロ

肩クロスタッチ-太ももタッチ

〈動き〉両手でクロスして肩、戻して両肩、太腿を2回タッチ&踵を2回上げる。

〈効果〉胸郭を広げることで呼吸を深くする。→ 肺の換気機能の維持向上が期待できる。



〈プラス〉
太腿をタッチすると同時に踵を2回上げ下げする。

サビ

両手を広げ天を仰ぎ、拳を揺らしながら下ろす +お尻前後歩き or その場足踏み

〈動き〉両手を広げて頭上まで挙げる。頭の上で拳を握って下に下ろす。

〈効果〉脚や体幹の大きな筋肉を使用し心拍数を上昇させる。→ 血管の内皮細胞を刺激し血管の若さを保つことが期待できる。



〈プラス〉
お尻歩き前後(両手を広げる時にお尻前歩き-拳を下ろす時にお尻後ろ歩き)



〈マイナス〉
その場で足踏み