

つづく展ワークショップ（15:40～16:10）



ワークショップのテーマ

「コグニサイズ のプログラムと一緒に作りましょう！」

みなさんはコグニサイズを実施する際
どのようにプログラムを考えていますか？

- * 講師の先生に教えてもらったもの
 - * テキストやYoutubeで学んだもの
 - * 仲間と一緒に考えたもの
- プログラムを作る方法は様々です。
本日のワークショップでは、こんな方法で
作ってみては？という一例をご紹介します



ポイント1

○○と××に言葉を入れて、文章が出来たら
それはもう…コグニサイズ！



運動課題

（例1）○○の時に、××する。

- * 3の倍数の時に、手を叩く（動作をする）
- * 赤と言った時に、右手を挙げる（動作をする）
- * イラストを見て、物の名前を叫ぶ

（例2）○○の時に、××して

△△の時に、◇◇する。

- * 3の倍数の時に、手を叩いて
- 5の倍数の時に、両手を挙げる

この資料に関するお問い合わせは…

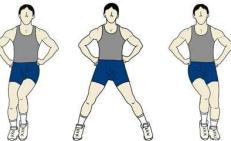
公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課まで

〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1神奈川県総合医療会館2階 ☎045-243-2008 FAX045-243-2019

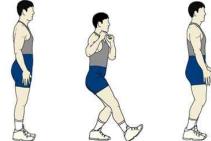
ポイント2

運動のバリエーションは、BGMを活用しながら「歩く（ウォーキング）」だけではなく、ステップなども取り入れると変化が楽しめます。

ステップタッチ



ヒールタッチ



ニーアップ



ポイント3

○○と××に言葉を当てはめる時、偏りが無いように、様々なジャンルの「言葉」を使うことが大切

数字

- 3の倍数で、手をたたく
- 5の倍数で、両手を挙げる。
- 100から3ずつ引いていく

記憶の引き出し

- 野菜の名前を思い出す
- 東海道線の駅名を思い出す。
- 10個の言葉を覚えた後に、想起する。

論理的思考

- テーマを提起して、論理的思考で考える。
- コーヒー・紅茶・共通するものは？
- ◇の時は、▽を使う。
- ◇と▽に言葉を入れて文章を完成

いかがでしょうか？
何かヒントになることはありましたか？



コグニサイズのプログラムヒント集

1	数を数えながら手をたたくステップ	1～20まで数える。それに合わせて手をたたく ・上記十イス上足踏み ・ステップ変更 左右のステップ、または、前後ステップを追加	11	手を叩く+歩く	1～50まで数字を数えながら歩く。 3の倍数が来たら1回手を叩く。5の倍数が来たら1回手を叩く。3と5の倍数に共通する数字の場合には2回手を叩く。
2	記憶の蓄積と動作の再現①	動作を4種類覚え、その動きを再現する ① 両手を頭に+両手を上に+両手を頭に ② 両手を前に+両手を膝に+両手を前に ③ 両手を横に+両手を前に+両手を横に ④ 両手を膝に+拍手を2回 指導者から、指示を出しながら4パターンの動きを再現する。	12	ブラック&ホワイト	指導者が黒いものの名を言ったら両手を前。白いものの名を言ったら両手を上というルールを覚える。指導者は「黒」「白」が連想されるものの名前をコールしていくEXカラス、わたあめ、雪、墨、うさぎ、熊、ゴマ、パンダ、シマウマなど...簡単にイメージできるものから始め、バリエーションをつける
3	記憶の蓄積と動作の再現②	動作を4種類覚え、その動きを再現する ① 1のポーズ=左手を上げる ② 2のポーズ=右手を上げる ③ 3のポーズ=両手で頭をタッチ ④ 4のポーズ=両手を胸の前でクロスする 指導者が4つのポーズを指示し、参加者は動作をまねる。動作の再現状況を見ながら、足踏みや左右のステップ・スピード変化を追加	13	足して10にする	丸く輪になって座る。1人ずつ好きな数字を言う。周りの人は、その数字に足して10になる数字を言う。慣れてきたら、足して15、足して18等、数字に変化をつけていく。
4	計算じゃんけん	指導者の指示で、参加者はその場足踏み後出しじゃんけんを行い、指導者に勝つように指示する。慣れてきたら、じゃんけんの「グー」は10点「チョキ」は20点「パー」は50点として指導者と参加者の手を見て合計点を計算する。慣れてきたら、指導者との後出しじゃんけんに負ける。	14	いろはにはへと減らし	丸く輪になり座る。いろはにはへと...と順番に発声をしながら、時計回りに1人ずつ声を出していく。参加者の1人に、いろはにはへとの内で好きではない語は何?と問い合わせ、1語選択する。次は、その選択された語をとばして、いろはを数えていく。
5	指示通り&指示の逆	上、下、右、左と指をさしながら、声に出して指導者の動作をまねてもらう。慣れてきたら、指導者は方向の発声と指をさす方向をバラバラに変更する。はじめは、指導者のとおりに動く。慣れてきたら、発声は無視して指差し動作の方向に動く。	15	真似っこチグハグ動作	指導者の動作を、声を出して真似る。(上下左右)ステップ(1) 参加者は指導者のコールとは逆方向に動く。ステップ(2) 参加者は、発声と同じに、動作は逆に動く。
6	身体に番号を付けて動く	身体に番号を付ける(1は左肩、2は右肩、3は左膝、4は右膝)。指導者は番号をコールし、その番号通りに身体を触る。はじめは、番号を1つのみ。慣れてきたら番号を複数組み合わせて実施。	16	東西戦	2つのチームに分かれる。足踏みしながらカウントダウン。歩いている間に、問題を提供。考えながら数秒歩き、足踏みが終わったら、大きな声でその答えを叫ぶ。指導者と同じだった場合に得点が加算される。最終的に得点の高い方が勝利となるゲーム。
7	フルーツワーキングメモリー	足踏みをしながら、指導者がフルーツの名前を順番に言う。参加者は後に続いてその名前を言う徐々に、フルーツの数を増やしていく。	17	4つのボタン	参加者の目の前にボタンを4つイメージする。指導者は上下左右をコール。それに合わせて、参加者は言われて方向のボタンを押す。ステップ①: コールとは逆のボタンを押す。ステップ②: コールとは逆の場端を押すが、コール数を2つ・3つと増やしていく。
8	黙って歩く	(1) イス上で1～8までを数えながら歩く。それを4回繰り返す。(2) イス上で1～8までを数えながら歩くが、声には出さず心の中だけで数える(黙って歩く)。(3) (2)に加えて、3と6の時だけ、声に出して数え、手を叩く。(4) (2)に加えて、2・5・7の時だけ、声に出して数える。	18	逆さ言葉で叫ぶ	指導者が発声する言葉を逆読みして答える。ステップアップ: 短い語からはじめ、徐々に長い語にしていく。最終的には、短文を逆にしてみるなど、ハンドルを上げる。
9	2か所のボタンを押す	上、下、右、左の指導者のコールで手を前に出す。(目の前のボタンを押すイメージで)慣れてきたら、指導者は2か所ずつコールし、それに合わせて参加者は手を動かす。継続しながらさらに、3か所・4か所と増やしていく	19	時間を進める 時間を戻す	ウォーキングしながら、現在の時刻を確認。歩きながら確認した時刻の5分後、その5分後、その5分後と5分ずつ追加した時間を言う。ステップアップ①: 区切りの悪い分数に変更→3分、7分、14分等ステップアップ②: ①とは逆に、追加ではなく、分数を減算していく。
10	奇数で1回 偶数で2回	奇数の時は拍手1回、偶数の時は拍手2回というルールを覚える。指導者が、偶数、奇数のコールを行い、参加者はそれに合わせて手を叩く。ステップアップ1: 慣れてきたら、コールを数字に見える。ステップアップ2: 数字のコールを簡単な計算に変更する。	20	しりとりウォーク	しりとりをしながら歩く。ステップアップ①: 慣れてきたら、自分より前の人気が言った言葉も言ってから、自分の言葉を言う。ステップアップ②: 自分の2人前の人気が言った言葉を言ってから、自分の言葉を言う。