

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 のプログラムを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

〇〇と××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) 〇〇の時に、××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、右手を上げる (動作をする)
- * イラストを見て、物の名前を叫ぶ

(例2) 〇〇の時に、××して

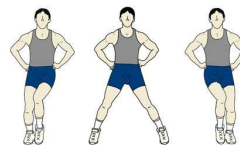
△△の時に、◇◇する。

- * 3の倍数の時に、手を叩いて
5の倍数の時に、両手を上げる

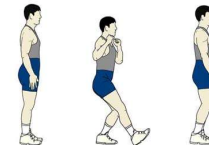
ポイント2

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。

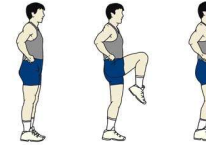
ステップタッチ



ヒールタッチ



ニーアップ



ポイント3

〇〇と××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、両手を上げる。
- 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個の言葉を覚えて後に、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

判断する

- 写真・イラストを見て正しいものを選ぶ
Ex 複数の写真を見て
①キャベツを選ぶ
②トマトを選ぶ
③車を選ぶ

街の情報

- 生活の中で必要な地域情報を交換
Ex ◇号線沿いにある
お店・施設を紹介
スーパー、雑貨屋、
定食屋さん
エレベーター付き
歩道橋、近道 etc

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?



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

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＋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	いろはにほへと減らし	丸く輪になり座る。いろはにほへと...と順番に発声しながら、時計回りに1人ずつ声を出していく。参加者の1人に、いろはにほへとの中で好きではない語は何？と問いかけ、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、発声を同じに、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る実施。	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、ハードルを上げる。
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、コールを数字に変える。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人前の人が言った言葉を言ってから、自分の言葉を言う。