

らくしゅう式「レク型脳機能訓練」 「やきゅうけんでポーズ」

ワーキン
グメモリ

判断
力

上肢
動作

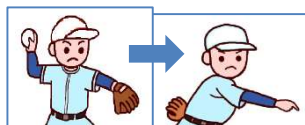
おなじみの野球拳の曲で、ポーズをつけて身体を動かしながら鍛えましょう。

本歌…♪「やーきゅうー、すーるなら、こーゆーぐあい、に、しなしゃんせ」

1. 準備

①スタッフと利用者全員で野球の「6つのポーズ」を繰り返し行い、覚えます。

1. 投げる（投げる動作）



2. 打つ（バットを振る）



3. とる（両手をあげてとる）



4. 走る（両腕を前後に動かす）



5. アウト（親指立てる）



6. セーフ（両手広げる）



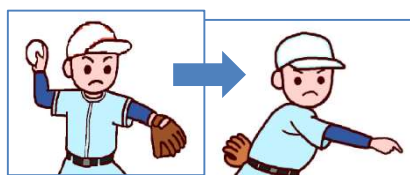
2. 取り組み方…スタッフは下の①～④の流れをよく読み、判定のしかたを覚えて下さい。

①スタッフと利用者全員で、手拍子をしなから「野球拳の歌」を歌います。

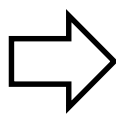
本歌…♪「やーきゅうー、すーるなら、こーゆーぐあい、に、しなしゃんせ」

②歌につづけてリズムよく、全員で「投げた」「打った」のポーズを順に行います。

声にだしながら軽快に行いましょう。



1. 投げた（投げる動作）

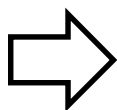


2. 打った（バットを振る）

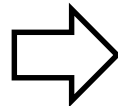
③スタッフはつづけて、「とった！」または「はした！」と どちらかを言ってポーズします。

④利用者はスタッフのポーズを見て、判定のポーズを行います。

スタッフ「とった！」 利用者「アウト！」



スタッフ「走った」 利用者「セーフ！」



③でスタッフの選択したポーズを見て、参加者が次のポーズを判断します。スタッフが「とった」と言ったら、利用者は「アウト」と言います。スタッフが「走った」と言ったら、利用者は「セーフ」と言います。ポーズがきまったら、みなで拍手をしましょう。

(つづき)

なれたら、③でスタッフの選択するポーズの種類を増やします。

スタッフのポーズ



歌をうたってリズムよく、ポーズのうごきは大きく、判定の声も大きな声で元気よく行いましょう。

さらに慣れたら、③の役を利用者に任せます。

出来なくても笑い飛ばして…拍手をして終わりましょう。