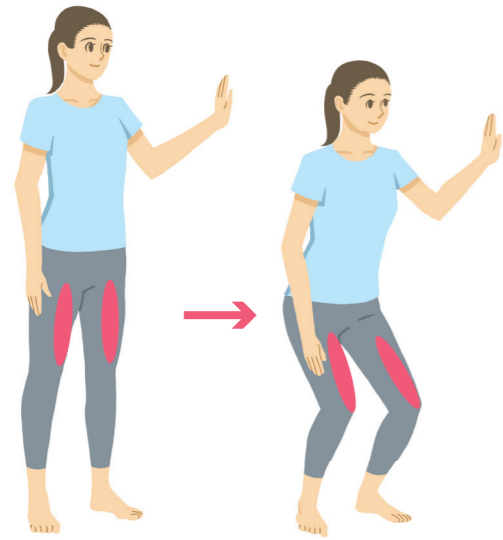


## ⑤スクワット



「キング・オブ・エクササイズ(運動の王様)」  
といわれるスクワット。  
下肢筋力アップにとっても効果的な運動ですが、  
ひざが痛い人は無理をせず、  
代わりに④の運動をおこないましょう。

### 基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「スクワット」です。足を肩幅に開き、  
つま先とひざを同じ方向に向けます。  
「1・2・3・4」でおしりを後ろに引きながら  
腰をおろし、「5・6・7・8」で元の姿勢に  
戻します。  
これを10~20回※くり返します。  
腰をおろす時に、両ひざがつま先より  
前に出ないように気を付けましょう。  
さんはい。

「1・2・3・4・5・6・7・8  
2・2・3・4・5・6・7・8・・・」

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。

## 安全に、正しい姿勢でできる椅子スクワット

### 基本のセリフ(説明の仕方)

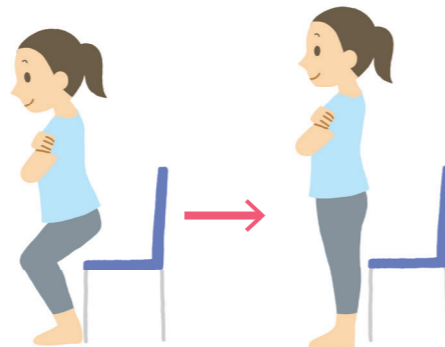
椅子を使うことで、安全で正しい姿勢で  
スクワット運動をおこなうことができます。  
椅子に浅く座って、  
両手を胸の前で組んでください。  
「1・2・3・4」で椅子から立ち上がり、  
「5・6・7・8」で椅子に腰を下ろします。  
これを10~20回※くり返します。  
太ももの前面の筋肉を意識しておこ  
ないましょう。  
さんはい。

「1・2・3・4・5・6・7・8  
2・2・3・4・5・6・7・8・・・」

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。



なれてきたら、おしりを椅子の座面に  
つけずに、ゆっくり立ち上がってみましょう。



## 交流促進の協調性運動



## じゃんけんネーム

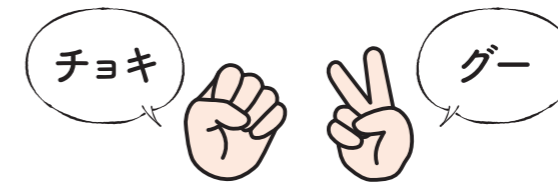


★非利き手や脚じゃんけんなどでやってみるとまた違った面白さになります。

この運動は、自分のからだを思いどおりに動かす力を高めます。  
からだを使った脳トレのような運動で、脳にもよい刺激になるとともに、  
交流やコミュニケーションも促進されます。

### レベル 1

2人で向かい合ってじゃんけんをし、相手が出した手の形  
(グー・パー・チョキのどれか)をすばやく言う



### 基本のセリフ(説明の仕方)

近くの人と2人組をつくってください。  
2人でじゃんけんをしますが、いつものじゃんけんの勝ち負けとちょっと  
違います。  
相手が出したものが、**グーなのか、チョキなのか、パーなのかを、できる  
だけ早く言いましょう。**こんな感じです。

(見本を示す)

それでは、2人組を作って何度かやってみて下さい。どうぞ。

(約30秒、レベル1に挑戦)

は~い、そこまでです。うまく言えたでしょうか。  
今のじゃんけんがレベル1です。

## レベル 2

相手が出した手の形を物に置き換えてすばやく言う



### 基本のセリフ(説明の仕方)

今度は、レベル2をやってみます。  
グー、チョキ、パーを違う名前と呼んでみましょう。  
グーは「石」といいます。チョキは「はさみ」といいます。パーは「紙」といいます。  
みなさん、よろしいですか。  
相手が出したものが、**石なのか、はさみなのか、紙なのかを、できるだけ早く言きましょう。**  
こんな感じです。

(見本を示す)

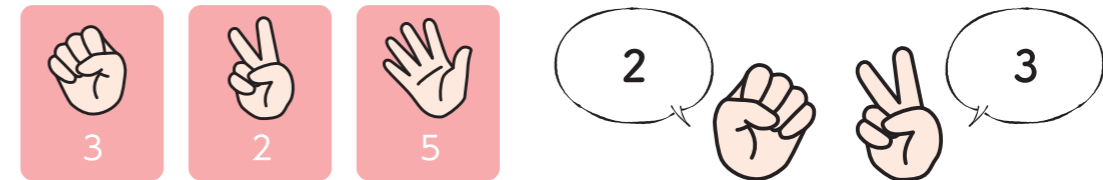
それでは、2人組を作って何度かやってみてください。どうぞ。

(約30秒、レベル2に挑戦)

は～い、そこまでです。うまく言えましたか？  
今度はまた呼び方を変えてみましょう。

## レベル 3

相手が出した手の形を数字に置き換えてすばやく言う



### 基本のセリフ(説明の仕方)

グー、チョキ、パーを数字で表すと何になるでしょうか。  
(手を示しながら)パーは5、チョキは2、グーは少し難しくして、3とします。  
相手が出したものが、**5なのか、2なのか、3なのかを、できるだけ早く言きましょう。**  
こんな感じです。

(見本を示す)

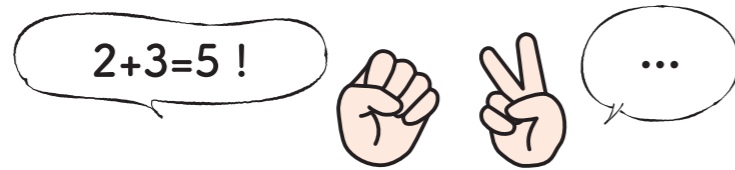
それでは、2人組で何度かやってみてください。どうぞ。

(約30秒、レベル3に挑戦)

は～い、そこまでです。  
だんだん難しくなってきましたね。

## レベル 4

相手と自分が出した数字を足し算してすばやく言う



### 基本のセリフ(説明の仕方)

次は、**相手が出した数字と自分が出した数字を足し算してみましょう。**  
こんな感じです。

(見本を示す)

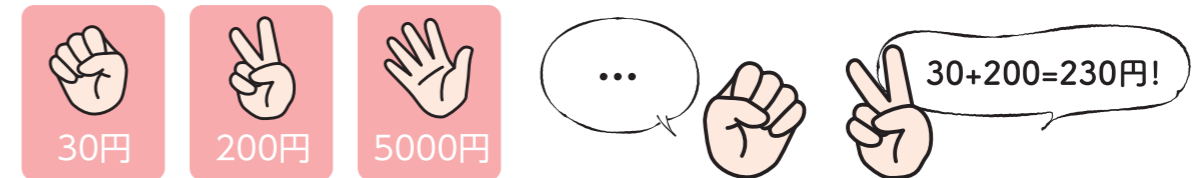
それでは、2人組で何度かやってみて下さい。どうぞ。

(約30秒、レベル4に挑戦)

は～い、そこまでです。  
かなり難しくなってきましたね。

## レベル 5

相手と自分が出した手の形をお金に置き換えて、足し算してすばやく言う



### 基本のセリフ(説明の仕方)

最後は、(手を示しながら)グーは30円、チョキは200円、パーは5000円  
とします。  
**相手が出した金額と自分が出した金額を足し算してみましょう。**こんな  
感じです。

(見本を示す)

それでは、2人組で何度かやってみて下さい。どうぞ。

(約30秒、レベル5に挑戦)

は～い、そこまでです。いかがでしたか?  
もどかしかったかもしれませんが、うまくできないときほど、頭とからだの  
運動になっていると思ってください。  
これで終わります。

栄養や運動のポイントを伝えるセリフ集は  
フレイル予防応援サイトからダウンロードできます。

<https://tabepo.org/>

新しいコンテンツも順次追加予定。  
お楽しみに!

