



歌いながら体を動かし、  
楽しい雰囲気づくりと集中する時間をつくりましょう

ねらいと  
方法

- まるく輪になってすわり顔をみながら
- うまくできなくても失敗したり、焦ったりする事が脳トレになります。
- 歌は歌詞などを貼り一度みんなで歌ってみましょう。
- みんなが知っている歌や季節感やリクエストを大切にしましょう。



歌にあわせて、リズム体操をしてみましょう!

2拍子の  
曲

■ 月 ■ 茶摘み

自分のひざをたたく 右隣の人のひざ1回 自分のひざを1回 左隣の人のひざ1回 繰り返し

1 2 1 2 ▶

3拍子の  
曲

■ 故郷 ■ 海 ■ きよしこの夜

自分のひざを2回 右隣の人のひざ1回 自分のひざを2回 左隣の人のひざ1回 繰り返し

1 2 3 1 2 3 ▶

- 故郷 (ふるさと)**
- 1 兎(うさぎ)追いし かの山 小鮒(こぶな)釣りし かの川 夢は今も めぐりて 忘れがたき 故郷(ふるさと)
  - 2 如何(いか)に在(い)ます 父母(ちちはは) 恙(つつが)無しや 友(とも)がき  
雨(あめ)に風(かぜ)につけても 思い出(い)ずる 故郷
  - 3 志(こころざし)を はたして いつの日(ひ)にか 帰(かえ)らん 山(やま)は青(あお)きふるさと 水(みづ)は清(きよ)き 故郷

4拍子の  
曲

■ 富士山 ■ 春の小川 ■ 紅葉 ■ 雪やこんこん

自分のひざをたたく 右隣の人のひざ 右隣の人の肩 手をたたく

1 2 3 4 次は 2

自分のひざをたたく 左隣の人のひざ 左隣の人の肩 手をたたく

1 2 3 4 次は 1

富士山



- 1 あたまを雲の 上に出し 四方の山を 見おろして かみなりさまを 下に聞く 富士は日本一の山
- 2 青空高く そびえたち からだに雪の 着物きて 霞のすそを 遠くひく 富士は日本一の山

応用編

- リズムに慣れたら倍速(2倍の早さ)でやってみましょう。
- おじゃみなど物を送る手遊びも工夫してみましょう。受け取る手は手のひらを上に向け、自分の膝に固定しましょう。おじゃみは相手の手の上に丁寧に置きましょう。

こんな手遊びもやってみよう!

グーチョキパー運動

歌を歌いながら前がパー、胸がグー、歌に合わせて。途中ハイと言ったら反対にする。慣れたらグー、チョキを入れる

後出しジャンケン

リーダーに勝つ場合や負ける場合、手で負けて足は勝つなど

- 1 手ジャンケン
- 2 足ジャンケン(ぐー…閉じる ちょき…前後に広げる ぱー…左右に広げる)
- 3 手と足の両方ジャンケン

指導



運動講師  
今井 たま美 氏

指導



丹後福祉応援団  
理学療法士  
松本 健史 氏