

# いきいき健康体操

## 活動概要

明るく、楽しく、元気よくを目標に体を動かし、心と体をリフレッシュする活動。

## 活動時期

1~2時間

## 活動可能な人数

制限なし

## 活動班

特になし

## 活動場所

体育館、オリエンテーションホール

## 支援の有無

なし（要望により支援あり）

## 準備物

<所で準備>

なし

<学校・個人で準備>

運動靴、運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物など

## 活動詳細

I シニア編(約1時間程度)

転倒・骨折予防運動(ストレッチ・筋トシ・有酸素運動・頭の体操)

II ミドル編(約1時間程度)

内蔵脂肪燃焼運動(ストレッチ・筋トシ・有酸素運動)

III こども編 (約1時間程度)

①準備体操を行う。

②下記の中から好きな運動あそびを組み合わせる。

1 おいかげっこ(増やし鬼、しっぽとり、ムカデゲーム、番号競争、腕組み鬼など)

2 新聞を使ったあそび(新聞ランナー、新聞のりジャンケンなど)

3 空き缶キャッチボール

4 軽いストレッチ

## 参 考

- 運動をする前に自己の体調を把握しておきましょう。
- 水分はこまめに補給しましょう。

