

4章 できることを広げる 元気づくり応援 メニューの進め方

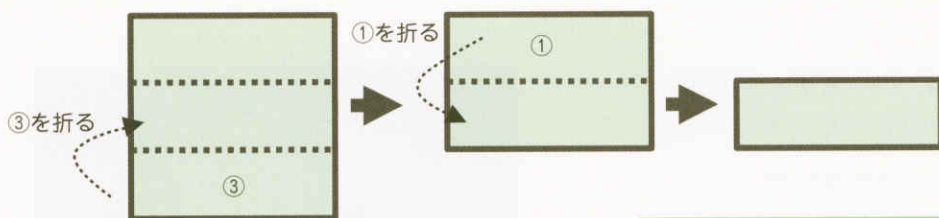
1 できることを広げる応援メニューとは

●趣味やサークル活動

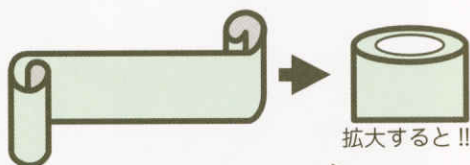
- * できることを広げる応援メニューとは、皆さんが普段楽しんでいる趣味などを、身体が動かしにくい方や、初心者の方でも楽しめるように工夫したものです。
- * 個人のものから、サークルなどお仲間と楽しんでいるものまで。ものづくりなど文化的な活動から、軽スポーツなど身体を動かすものまで。
- * 大変幅広い趣味を、少し元気を失いがちなお年寄りの、元気づくりのきっかけとして提供することができるでしょう。

例えば：人形づくりを、お年寄りが行いやすく簡単にしたメニュー

1. タオルを3分の1に折る



2. はじからクルクルまいて



3. リボンをまき、モールかゴムで止める



4. 頭にかんむりをつけて、裏をセロハンテープで止める
5. 油性ペンで顔をかいてできあがりリボンをまき、モールかゴムで止める



完成!!

●基本はやっぱり階段づくり

*仲間と楽しむスポーツを、お年寄り向けに工夫した事例を紹介しましょう。

*簡単なことから難しいことへと挑戦の難易度を高めながら、階段を登るように「できたー」の喜びを大きくしています。

- ①最初の回は、ラケットでのまりつきならぬボールつき大会など、楽しく遊びながら道具に慣れる

慣れに挑戦
1段目



- ②2回目は、自分であげたボールを的に打ち入れるなど、簡単な段階の、テニス風遊びを楽しんで

打つことに挑戦
2段目



- ③気分はテニス選手。3回目は、応援団が打ったボールをラリーで大きなかごに入るように打ち返す遊びに、大きな歓声があがる

打ち返すことに挑戦
3段目



2

メニューづくりのポイントは

- * 元気づくりの応援の目的は、それぞれの趣味の活動の持つ楽しさを通して、身体を動かすことの楽しさや、ものができあがっていくうれしさを感じてもらうこと。
- * それぞれの趣味の活動を楽しみながら、健康づくりや生きがいづくりに取り組みたいと思ってもらうこと。
- * 言い換えれば、皆さんの趣味の活動の楽しさが、お年寄りの元気づくりのすばらしい手段となることに注目したいと思います。

- * 趣味の活動を元気づくりの手段として使うということは？
- * はじめての方に、短い時間で、身体を動かすことが気持ちよい、ものをつくることがおもしろい、と実感してもらえるメニューを作って、お年寄りの元気を応援すること
- * メニューづくりの考え方の基本は、皆さんが趣味の活動を始めたときに行った練習や簡単な作品づくりを、お年寄りが楽しめる遊びにしたてること。
- * そして、できたことを活かして挑戦を楽しめる次の段階を用意すること。
- * 皆さんが、「自分はどのようにして今の趣味を、今のレベルで楽しめるようになったのか」と振り返り、その道のりを、ダンドリの方法を使って、何段階かの楽しい遊びにすることがメニューづくりのポイントになります。

一口メモ

技術以外の趣味の成果も生きます！

- 生きる成果①健康で生きがいをもっているという皆さんの姿
 - ・ 体験メニューを進める時の説明などに織り交ぜられる実話（体験談）として活かされることでしょう。
 - ・ それだけでなく、お年寄りと交わす言葉のひとつひとつや言葉以外の雰囲気「自信」という形で反映され、お年寄りからは安心感、信頼感が寄せられることでしょう。
- 生きる成果②一緒に楽しんでいる仲間
 - ・ 楽しさを味わってみたいというお年寄りの期待に応えるためには、何人かの手をかけることが大切。
 - ・ 混乱して楽しさを感じにくくなっているお年寄りに声をかけ、寄り添って応援。その横で次の段階に進みたいと意欲を見せているお年寄りにはすごいですねと声をかける。
 - ・ さまざまな状況に対応するにも、いつもの気のあった仲間となら、面倒な約束事などなくても、無理なく自然に役割分担しながら対応できることでしょう。

3

階段づくりを活かして複数回のプログラムへ

* 階段づくりの方法の基本は、次の2つ

①一つひとつの階段で、課題に挑戦して、成功して、できたーという喜びや達成感を感じてもらうこと。

②より難易度が高くなるように、それだけに成功した時の達成感も大きくなるように階段を作ること。

* 上記①の基本を活かすとは、挑戦→成功→できたーという喜び・達成感の流れを楽しむゲームで記録などへの挑戦を目標にする1つの階段をつくること（簡単な作品の完成を1つの階段の目標にすること）

* そして、上記②の基本を活かすとは、前の階段の成果を、次の階段の挑戦を活かす流れを作ること。

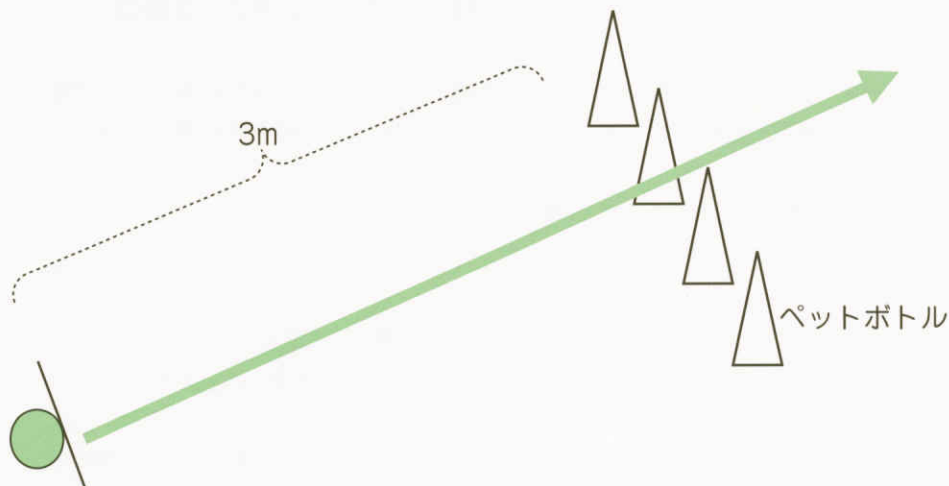
* こうして階段づくりの方法を活かすことで、1回で終わらない、何回かにわけて楽しめるプログラムをつくることができます。

階段づくりの方法を活かしたプログラム：ゲートボールを例に

第1回～第2回：的当てゲーム

○身につける技術：まっすぐねらった方向にボールを転がす

○概要：ペットボトルを横一列に並べる。3m程度離れた位置から1人3球連続でボールを打って、何本のペットボトルを倒すことができるか。チームメンバーの倒したペットボトルの合計本数で競い合う。



- 進行：①基本的なスティックの握り方、ボールの打ち方の解説（見本）と簡単な練習
- ②チームに分かれての的当てゲームの練習
- ③本番（2回戦ほどは実施したい）

第3回～第4回：玉入れゲーム

- 身につける技術：ねらった場所にボールを止める
- 概要：スタートラインから3m程度離れた床に円（直径1m程度）を設置。その円に対して、1人3球打って何個止められるか。チームメンバーの円内に止めたボールの合計数で競い合う
- 進行：①基本的なスティックの握り方、ボールの打ち方の簡単な練習（振り返り）
- ②チームに分かれての玉入れゲームの練習
- ③本番（円とスタートラインの距離を変えながら3回戦ほどは実施したい）



第5回～第7回：ビンゴゲーム

- 的当てゲームと玉入れゲームで身につけた技術を総合的に活用して挑戦
- 概要：スタートラインから3m程度離れた床に3×3の9つのマス（1辺30～40cm程度）を設置。1人2球ボールを打ち、チームでビンゴ（縦横斜めに連続する3マスを埋める）を作ることに挑戦する
- 進行：①基本的なスティックの握り方、ボールの打ち方の簡単な練習（振り返り）
- ②チームに分かれてのビンゴゲームの練習
- ③本番（2回戦ほどは実施したい）



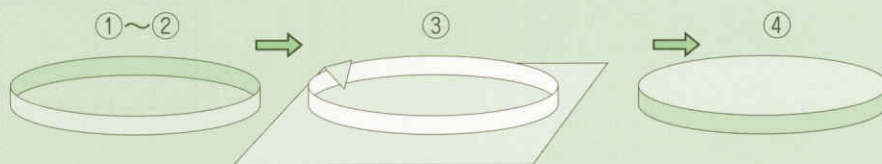
4

実施の時にはほめ伝えを活用

- * 階段づくりの方法で、元気づくりの応援メニューをつくっていざ実施。
- * その時には、ほめ伝えの方法を活用したい。
- * お年寄りの前向きさ、夢中さがグンと高まるはずです。

階段づくりとほめ伝えの方法の活用例：大宴会

◎状況：健康づくりの集いで、アイスブレイキング等で集中力を高めたお年寄りが楽しむ体験プログラム		
◎対象者：70歳代後半を中心にした30名（男女比1：2）		
◎目的：創意工夫に取り組む意欲を高める * 自ら考えた様々な工夫を、試すことの楽しさを実感する * 一時の結果だけでなく、自ら考え、よりよい成果を目指す過程の大切さに気づく		
経過時間	〈階段〉	ほめ伝え活用のポイント(★) その他留意点(◇)
	<p>〈1〉試しの段階</p> <p>(1) 見本の円盤を投げる</p> <p>* 事前に作成しておいた円盤をお年寄りたちが飛ばす</p>	<p>※ 創意工夫して楽しめるという自分への自信、見込みを持たせる。</p> <p>◇ 投げ方の見本を示し興味を引く</p>
<p>* 円盤の作成</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 新聞紙半分ほどを折り込み幅3センチ程の帯をつくる ② 上記①の帯で輪を作る（直径15～40センチ程度、帯の長さもこの時重なり部分を数センチ残し切り調整） ③ 輪の直径より5～10センチほど長い辺の正方形に切り取った新聞紙を上記輪の下に敷き、輪の外側に出た新聞紙を、輪の内側に折り込む ④ 上記③を一周させると高さ3センチ程度、直径15センチ～40センチ程度の円盤ができる 		
	<p>(2) 円盤を作り、試投する</p> <p>* 1人1つずつ円盤を作成する</p>	<p>◇ 作りながらの説明に加えて、工程事の見本を並べておく</p> <p>◇ 作り終えたお年寄りから自由に投げる</p>



25分	<p>(3) 滞空時間競争</p> <p>* 全員一斉に円盤を投げ、誰の円盤が一番長い時間飛んだかを競う</p> <p>* 同様の方法で、2回戦、3回戦と実施</p>	<p>◇ 「5, 4, 3, 2, 1, 発射」と同時発声・同時動作の合図出しをしっかりと行う。</p> <p>★ 最も長時間飛んでいた円盤を作ったお年寄りに、作り方や投げ方のコツを尋ねる（対象者紹介型、応援団はそのお年寄りにインタビューしながら、他のお年寄りに大きな声で要約して伝える）。</p> <p>◇ 競争心をあおるよりも、円盤の形に注目させるような言葉かけを心がける。</p> <p>★ 1回戦から3回戦までの結果を振り返るような感じ（「長時間飛んだ円盤を見ると」等）で、飛びやすい円盤づくりのコツをお年寄りたちに紹介する。</p>
35分	<p>(4) 改良型円盤づくり</p> <p>* 上記（3）試しの結果を踏まえて、各自数個の円盤を作る</p>	<p>◇ 巡回しながら適宜手助けやアドバイスをする。</p> <p>★ 改良の仕方工夫を凝らしているお年寄りや、作った円盤を試投して改良の結果を確かめるお年寄りを発見し、積極的にほめる。また、そうしたお年寄りの様子や工夫を、悩んでいる他のお年寄りに伝えるなどでのアドバイスを行う。</p> <p>◇ お年寄りたちが試作、改良に夢中になるようであれば、第1回目としてここまでで終了しても可。</p>
※	<p>〈2〉 強く遠くへ投げることを楽しむ段階</p>	<p>※ 前段階で広がった「できること」を活用して、さらに創意工夫に向けての意欲を高め、主体的な姿勢を引き出す。</p>
60分	<p>(1) 強く回転をかける投げ方のコツを探る</p> <p>* 応援団が基本の投げ方の見本を示し解説。お年寄り達が試す</p>	<p>◇ 1、2度見本を示したら、お年寄り達に実際に試してもらう。</p> <p>★ 試しの中で、基本に沿った投げ方をしているお年寄りを見つける。</p> <p>★ 全員の試しを一度中断させて、見つけたお年寄りの投げ方の良い点を他のお年寄りに紹介（応援団紹介型、可能ならば引き続き、そのお年寄りに見本として1度投げてもらおう対象者紹介型に移行）。</p> <p>★ 基本に沿った投げ方をしているお年寄りを積極的にほめる。</p> <p>★ 巡回しながら、「○○君が手首を××してたよ」等そうしたお年寄りの取り組みを使って他のお年寄りにヒントを提示（応援団紹介型）。</p>

70分

(2) 飛距離競争

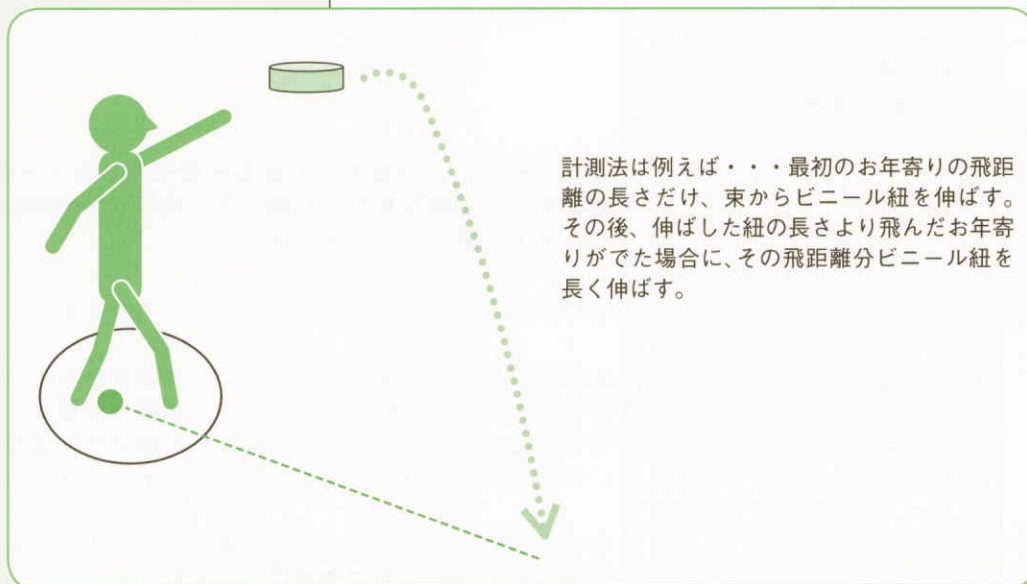
★お年寄り達が投げる姿を解説する雰囲気、よい投げ方を確認する（応援団紹介型）。

* 投げた位置から円盤が着地した位置の直線距離を競う

* 1人1投で交代

* 3投行いもっとも長い飛距離を競う

* 円盤がどの方向に飛んでも可とする



90分

* 2回戦を実施

120分

* 3回戦を実施

※

◇お年寄り達の様子やプログラムの時間によって、ここまでで終了しても可。また、第1回を第1段階で、第2回を第2段階でと日を変えてのプログラム展開も可。

〈3〉ねらった方向に飛ばすことを楽しむ段階

※様々な工夫をしながら、よりよい結果に向けて取り組むこと自体の楽しさを実感し、そうした取り組みができるという自分への自信を深める（効力感のさらなる高まり）。

(1) 円盤の修復、作成

(1) 2チームにわける

140分	(3) 2 mほどの距離を置いて立っている応援団2人の間を通す関所越えゲーム	★お年寄り達が投げる姿を解説する雰囲気、よい投げ方を確認する（応援団紹介型）。
●	1回戦として3mほどの距離で関所越えに挑戦	◇自己記録に挑戦する雰囲気を高める言葉かけを心がける。
*	1人3投連続して投げ、何投円盤を通せるかに挑戦	
*	チーム全員挑戦した後に、記録を合わせてチームの勝敗を決める	
●	練習タイム	★よいフォームで投げていたお年寄りの投げ方の良い点を他のお年寄りに紹介（応援団紹介型）。引き続き、そのお年寄りに見本として1度投げてもらう（対象者紹介型に移行）。
●	2回戦として5mほどの距離で関所越えに挑戦	★お年寄りたちが投げる姿を解説する雰囲気、よい投げ方を確認する（応援団紹介型）。
*	1回戦と同様の進め方で実施	
※		◇お年寄りたちの様子やプログラムの時間によって、ここまでで終了しても可。また、第2回の第2段階に続く、日を変えての第3回のプログラムとして展開することも可。
	〈4〉これまでに身につけた技術を使ったゲームをお年寄り達と考える実施	※遊びを創り出すことの喜びを知るとともに、自分がそうした力（創造性や主体性、協調性）を持っているという自信を強く持つ。
		◇ゴルフ的なもの、あてっこの的なものなど必要に応じてヒントを出す。
		◇決まったゲームを遊びながら、ルールを確定していく。

未来へと続く風景を 創っています。

「当たり」が魅力の宝くじは、もうひとつ大切な役割を担っています。それが、皆さんの暮らしに「お役に立っている」収益金による街づくり事業です。教育施設、道路、橋、公民館等、幸せな生活を支えるさまざまなところに宝くじの収益金は役立てられています。

●外国発行の宝くじを、日本国内において購入することは、法律で禁止されています。

宝くじの収益金は、
身近な街づくりに役立っています。



財団法人 **日本宝くじ協会**

当せんはしつかり調べて、しつかり換金。

<http://www.jia-takarakuji.or.jp>

(財)日本レクリエーション協会は、都道府県レクリエーション協会及び市町村レクリエーション協会と協力して、市民の健やかな余暇活動の機会を提供するとともに、多様なレクリエーション活動の普及と、それを楽しむための仕組み、組織づくりに取り組んでいる財団法人です。平成5年には公益性の高い財団法人に認められる特定公益増進法人として認定され、当協会への寄付金については、所得税、法人税が免除されることになっております。

また、平成10年には、国、地方公共団体と同様に紺綬褒章の申請団体として、総理府より認定されています。それにより、当協会に一定額を寄付した場合には、寄付者は紺綬褒章受章の対象となることが出来ます。

特定公益増進法人

(財)日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

TEL 03-3265-1241 FAX 03-3265-1245

URL <http://www.recreation.or.jp>

「REC on line レクオンライン」(財)日本レクリエーション協会ホームページ

E-mail soumu@recreation.or.jp