

脳トレーニング体操

- 開催日 : 平成25年11月6日13日(水曜日2回)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 体育館
- 講師 : 堀内 美佐子先生



ジャンケンゲーム。
勝って相手の左手つかむぞー！



右手パー左手チョキ、右手チョキ、左手パーと交互に出しながら歩く・・・。



「面」「小手」「胴」の動作を大きな声で
だしながら・・・気持ちいい(*^_^*)



3人組のゲームです。[リス]「かご」「地震」
の言葉で動く人が決められています。

・・・内容・・・

「ジャンケン指体操」「あと出しジャンケン」「2人組ジャンケンゲーム」などジャンケンだけでもバリエーションに富んだ内容で、簡単なことから少しずつハードルを高くしていきました。2人組、3人組、4人組、参加者全員のスクエアダンスなど参加者の皆さん同士の触れ合いも楽しんでいらっしゃいました。

2人組で歩いていて、「ハイ」の合図で後向きになり先頭が変わり、「ハイ、ハイ」の合図で後の方が前の方より前に出て先頭になるゲームでは、あちらこちらで笑いが起き、ペアの相手がいなくなってしまうたりと体育館中が笑いに包まれていました。間違えたっていいのです。間違えたことが分かったら笑えばいい・・・それが「脳トレーニング体操」です。

先生の人柄と指導力に感動し、次回実施の希望意見が多かった講座です。

「来年も絶対実施しま～す！」と担当者は、心に誓うのでした。(*^_^*)