

アクロス 施設様向け研修会 ～座ってできる体操・ダンス～

森ノ宮医療大学 作業療法学科：橋本弘子
20180214,15



本日の内容

- ・椅子を使ったダンス（30min）の体験
- ・アクロス 元気ダンス！の紹介
- ・様々な目的とシーンで選べるダンスコンビネーションファイルの使い方
- ・動きの作成の仕方
- ・ダンスコンビネーションを作ってみよう！
- ・発表

アクロス 元気ダンス！！ 1作品 DVD

- ・4分程度の音楽に合わせて動く
- ・基本的な体の動きが入っている
- ・全身を動かし、関節や筋が動きやすくなるようなウォーミングアップ的な動き
- ・朝一番やプログラム開始前にできる定番のダンスとしての位置付け
- ・アクロス関連全施設で実施

アクロス 元気ダンス！！

Tomorrow (3:40)

様々な目的とシーンで選べる ダンスコンビネーションファイルの使い方

メニュー！ Menu！ ストレッチ

～ウォーミングアップやクールダウンに使いましょう～

下記10のコンビネーションの中から目的に合ったものを選び、スクリーンに表示させ、
リーダーはそれを見ながら実施しましょう

- ・軽快リズム：スタート ストレッチ
music: 始まりの青空 (1:50)
- ・軽快リズム：上肢+体幹ストレッチ
music: ハロー！バケーション！ (2:38)
- ・ゆったりリズム：ストレッチ
music: Around the garden (1:25)

メニュー！ Menu！ ウォーキング、上肢・下肢を使ったコンビネーション ～メイン エクササイズに使いましょう～

下記10のコンビネーションの中から目的に合ったものを選び、スクリーンに表示させ、
リーダーはそれを見ながら実施しましょう

- ・軽快リズム：上肢+下肢+足ふみ
music: CLAP! (3:31)
- ・軽快リズム：チェア ウォーキング
music: がんばろうのテーマ (2:30)
- ・軽快リズム：ワクワク ステップ
music: Happy & Joy (2:43)
- ・のんびりリズム：ウォーキング
music: はやおき (0:55)

メニュー！ Menu！ コグニダンスと筋トレ

下記10のコンビネーションの中から目的に合ったものを選び、スクリーンに表示させ、
リーダーはそれを見ながら実施しましょう

- ・軽快リズム：コグニダンス
music: 日常 その2 (2:17)
- ・軽快リズム：筋トレ (腕筋+背筋+大腿4頭筋+腸腰筋など)
music: ハンスさんの日本旅行 (2:03)

軽快リズム：スタートストレッチ
music: 始まりの青空 (1:50)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

軽快リズム：上肢・下肢・足踏み
music: CLAP! (3:31)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

軽快リズム：チェア・ウォーキング
music: がんばろうのテーマ (2:30)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

軽快リズム：ワクワク・ステップ
music: HのParty & Joy (2:53)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

のんびりリズム：ウォーキング
music: はやめい (0:55)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

軽快リズム：認知症
music: みんなの音楽 (2:17)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

軽快リズム：肩こし・腰痛・肩凝り・肩甲骨
music: みんなの音楽 (2:17)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

軽快リズム：上肢・下肢・手拍子
music: CLAP! / Happy & Joy

利用者様

リーダー

軽快リズム：スタート ストレッチ
music: 始まりの青空 (1:50)

- ・ (8c×1) 深呼吸 ×2
- ・ (8×2) 上肢：右手を上へ伸びをする→左手を上へ伸びをする **A** ×2
- ・ (8×2) 上肢：両手を上へ伸びをする→もう一度！
- ・ (8×1) 上肢：両手を目の前で大きく回す ×2
- ・ (8×1) 上肢：右手を斜め上に、体側のぼす
- ・ (8×1) 上肢：左手を斜め上に、体側のぼす ×2
- ・ (8×2) 下肢：右足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る
- ・ (8×2) 下肢：左足を前にだす！踵をつけて、膝のぼす→元に戻る ×2

A ・ (8×1) 深呼吸

軽快リズム：上肢+体幹ストレッチ
music: ハロー！バケーション！ (2:38)

- ・ (8c×1) 手拍子：ゆっくり4回×3
- ・ (8×1) 手拍子：ゆっくり2回手拍子+はやく4回 **A**
- ・ (8×2) ばんざい：上に手を広げながら4回 **B**
- ・ (8×2) ばんざい：右斜めに手を広げながら2回・左斜めに手を広げながら2回
- ・ 体幹ストレッチ：右を向いて (8×4) → 左を向いて (8×4)

A **B**

- ・ (8×2) 両手を上→まえ→よこ→下 ×4

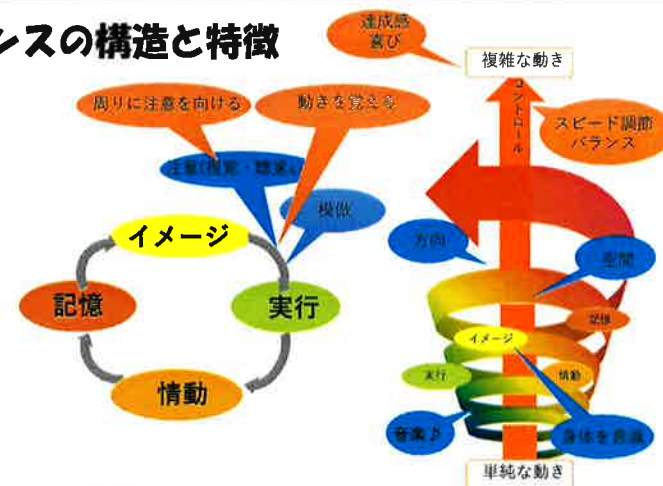
B **A**

ダンスって？

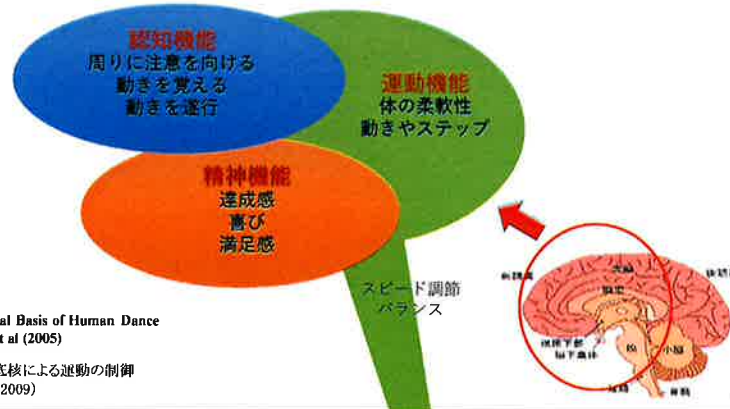
- * 起源はコミュニケーションとして
- * 時代を超えて様々な形態で存在



ダンスの構造と特徴



ダンスの特徴と脳の働き



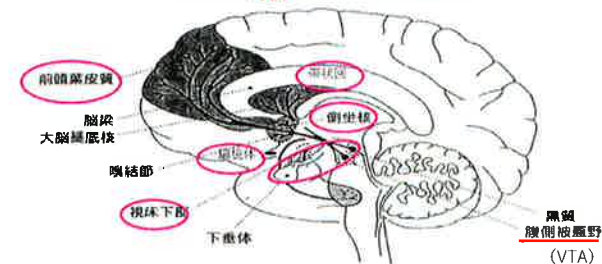
・ The Neural Basis of Human Dance
Brown S, et al (2005)

・ 大脳基底核による運動の制御
高草木薫(2009)

報酬系

報酬系(reward system)とは、ヒト・動物の脳において、欲求が満たされたとき、あるいは満たされることが分かったときに活性化し、その個体に快の感覚を与える神経系のことである

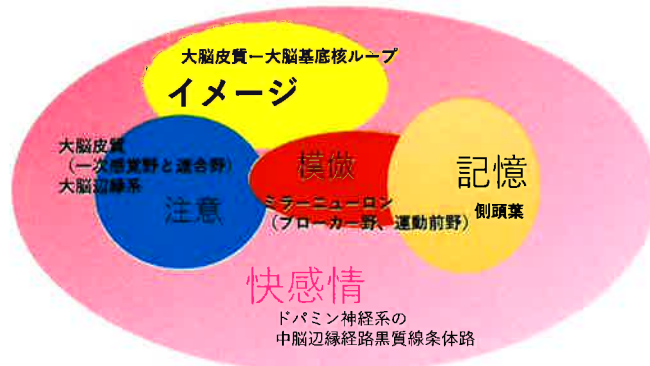
脳内報酬系の主座



次に同じような状況が来た時により速いスピードでドーパミン放出が起こるようになります。これが「期待の快感」です。
(報酬期待)

(脳内麻薬：中野信子)

ダンスの治療的要素



動きを作るときのポイント

完成したダンスを見ると複雑な動きのように見えるでしょう。しかし、動きを4つのポイントに分けて考えると、簡単な動きの組み合わせであることが分かります。

【動きの構成要素】

1. 高さ・・・低いー中くらいー高い
2. 速度・・・速いー中くらいー遅い
3. 方向性・・・前後ー左右ー上下ー斜め
4. 空間性・・・止まっているー移動（大・小）

動きのチェックポイント

1. 目的に合った動きか
2. 動きが8カウントごとにまとまっているか
3. 一方向のみになっていないか
4. リズムに変化があるか
5. 動きに強弱があるか
6. 動きに大きさがあるか
7. 身体の各部位を使えているか
8. 動きが組み合わさっているか

ダンス日記

日常のストーリーを聞き出し、動きに変えてつなげていきましょう。

- ・今日の気分は？
- ・今日はどんな日？
- ・どうやって起きた？
- ・起きたときは寒かった？
- ・朝ご飯は何？誰が作ったの？
- ・今朝はどうやってここまで来たの？