

No.C000 2026/03

# 健康体力づくりコラム



Y君のミニプチ雑学紹介 第11回

## 認知症予防運動（3） 「プログラムへのスパイス」

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

へえ～と少しでも思ってもらえると嬉しいです！



Y君

### Profile

某専門学校講師、教育学修士。  
陸上一筋の人生から現在は、膝の故障でリハビリ中。  
新たなフィットネス・スポーツ道を研究と現場指導の経験をもとに模索中。

# 教室のながれ

検温・血圧測定（開始前に参加者が測定する）

①あいさつ



②教員によるコラム



③ストレッチ(ウォームアップ)



④メインプログラム（運動＋**認知課題**）



⑤ストレッチ（クールダウン）

①～⑤までを60分で行う



# メインプログラムのポイント

(認知課題の例 運動に何を加えるか?)

指遊び、ジャンケン

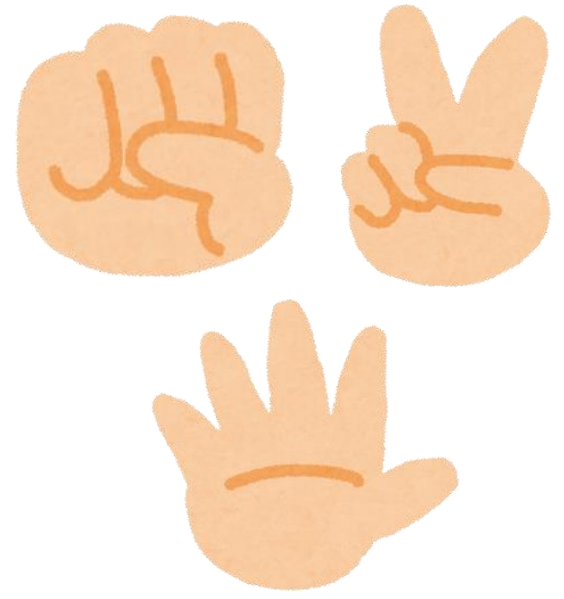
計算、ストループテスト

古今東西ゲーム、しりとり など

# 認知課題の例

(あべこべにしてみる)

ジャンケンでわざと負ける 「はい」と「いいえ」の首の動き



# 認知課題の例

(画面のみかた)

4 拍子で

2 拍目に課題提示

4 拍目に回答 してください

スループテスト  
読みを言ってください



1 2 3 4

スループテスト  
読みを言ってください

ハイ!

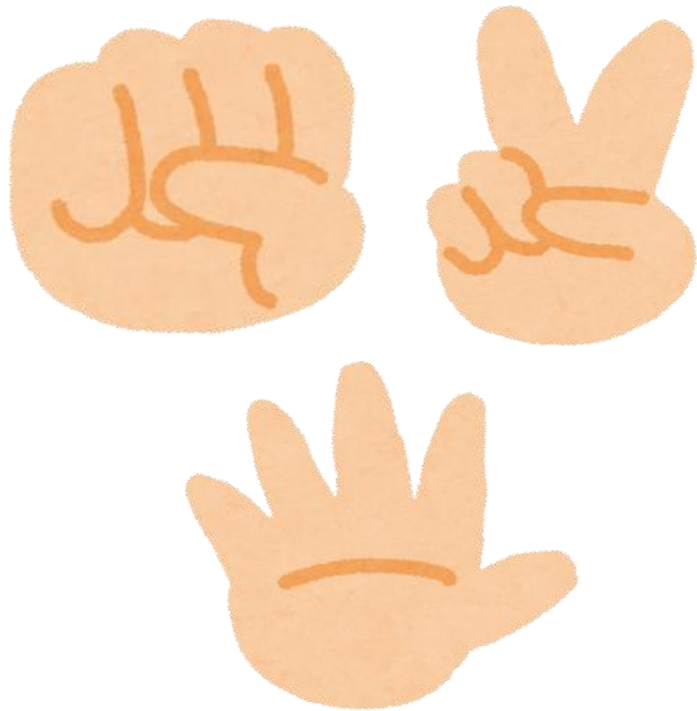


1 2 3 4

# 認知課題の例

(あべこべにしてみる)

ジャンケンで勝ってください

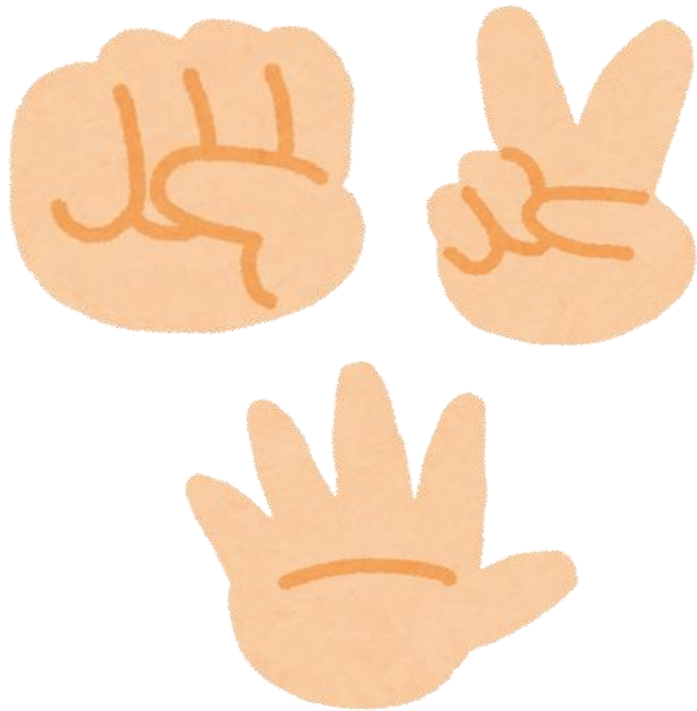


じゃんけん  
勝ってください

# 認知課題の例

(あべこべにしてみる)

ジャンケンで負けてください



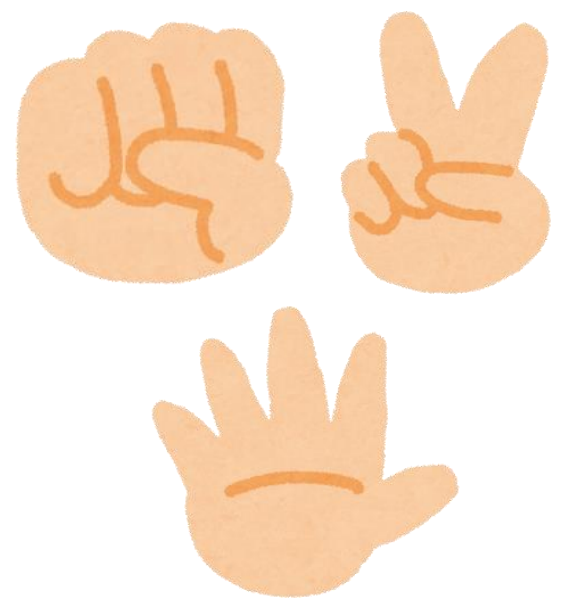
じゃんけん  
負けてください

# 認知課題の例

(あべこべにしてみる)

ジャンケンでわざと負ける

「はい」と「いいえ」の首の動き



# 認知課題の例

(あべこべにしてみる)

進め方のアイデア



①まずはルールをゆっくり説明

「はい」 → 首を横に、「いいえ」 → 首を縦に、と説明。

「はい」もしくは「いいえ」と発声してもらってもいいでしょう。

発問して、少し間をおいてから「せーの」で答えてもらいましょう。

②最初は身近な簡単な質問から

誰でも即答できかつ、答えがそろいやすいもののがいいでしょう。

例「今日は晴れていますか？」など、答えやすいもの。

③時にはユーモアを交えた質問も

例「私はべっぴんだと思いますか？」など。

# 認知課題の例

(ストループテスト)

5色×5字のパネルを用意



前回はランダムに出たパネルの「文字の色」か「読み」を運動中に言ってもらおう



今回は違ったバリエーションを提案します



# 認知課題の例

(ストループテストのバリエーション)

パネルの位置に注目

上なら「文字」、下なら「色」を答えてください



ストループテスト  
パネルの上下に  
注目してください

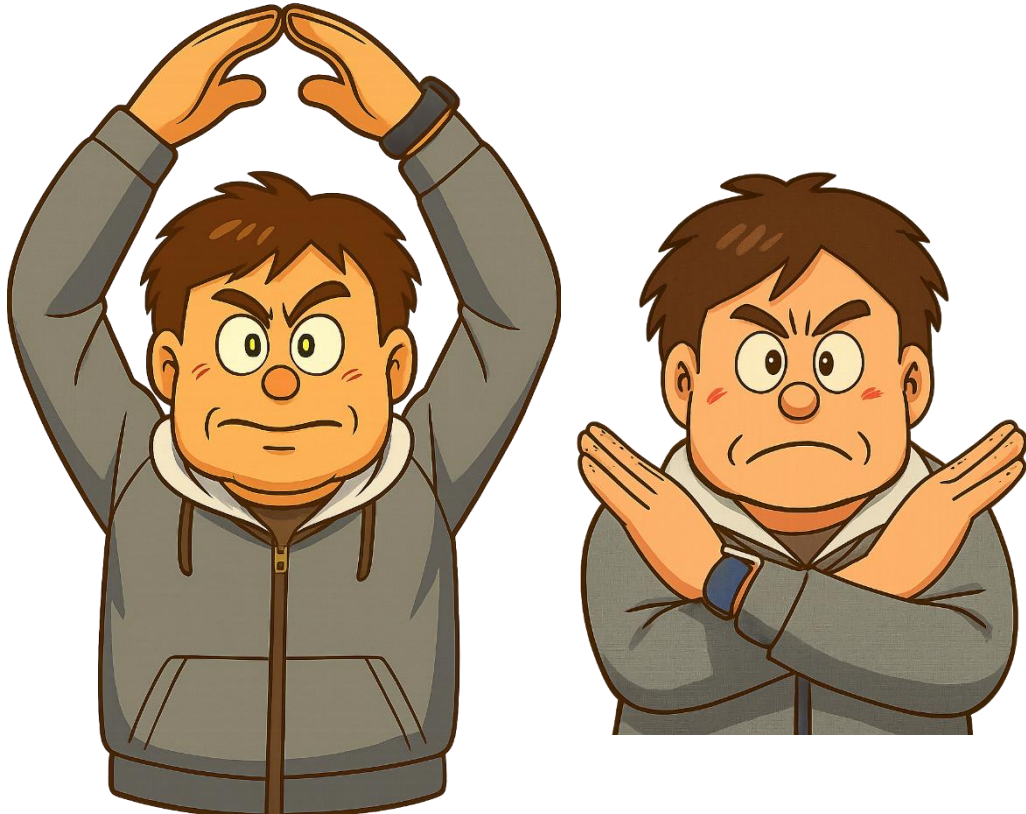
# 認知課題の例

(ストループテストのバリエーション)

パネルの文字の色に注目し、ポーズをつくります

赤い文字なら「○」

青い文字なら「×」を腕でつくってください



ストループテスト  
文字の色に注目して  
ください

# 認知課題の例

(ストループテスト)

「パネルの文字」または「色」で連想するものを答える

色	ワード
黒	夜 (よる)
赤	火 (ひー)
青	海 (うみ)
黄	月 (つき)
緑	森 (もり)

ストループテスト  
文字の読みから連想  
してください

# 認知課題の例

(ストループテスト)

他に連想するもの (一例)

色	食べ物	感覚
黒	ゴマ	暗い
赤	イチゴ	熱い
青	ソーダ	冷たい
黄	バナナ	まぶしい
緑	メロン	さわやか

最後に

我々の使っている「パネル」

