講師

湖南市生涯学習人材バンク登録者情報（詳細）

個人	3.音楽 4.健康・生活 8.スポーツ・レクリエーション 5.子育て・福祉・介護	ヨコイ　リサ **横井　理砂**	**音楽レクリエーション**

指導内容

【音楽レクリエーションってなに？】

音楽レクリエーションとは、音楽に合わせ歌う、身体を動かす（身体や口腔機能の維持向上）、脳トレ（頭を使う）、やコミュニケーションを育むなどの活動を楽しみながら行う機能訓練などのこと。

音楽と行う事により参加意欲をupさせ、楽しみながら身体機能の維持向上やひとつの音楽を共有し行うことによるコミュニケーションの活性化などの効果を目指せる事が魅力です。

※行事に向けて、または対象者の嗜好や特性により同じ楽曲ばかりに取り組む事もありますが、季節・行事、その日の雰囲気などに合わせた楽曲選びと様々な動作を覚えて行う事により、身体だけでなく脳やココロ、多方面に程よい刺激を与える事が出来ますので様々な楽曲を取り入れて行うことが大切だと考えます。

どの世代の方も、特に孤立しがちな方は会話の機会や行動・社会参加が減少し、ストレスを抱え込みがち。音楽に合わせて運動や、手指を使い合奏などを行う事は、身体や脳の活性化を促します。刺激が少ないと脳の機能が低下し様々な病気の進行の原因にもなりかねません。

【音楽レクリエーションには様々な効果が期待できる要素が沢山】

〇現代に求められる要素が沢山ある音楽レクリエーション。その理由は様々な団体やコミュニティ、民間資格や団体が多数生まれている事からもおわかりいただけると私は感じています。嬉しいばかりです。

「うたや音楽」 の様々な働きを活用し、ベテラン世代の皆さまへはココロとカラダのリフレッシュ。日常生活動作や脳機能の維持・向上などを目指す内容を提供

・「合奏体操」で元気ハツラツ　・「なつかしたいむ」　映像や手遊び・「コドモゴコロ」

子供時にかえり、童謡でうたと合奏あそび、季節のうたを題材にした真剣勝負のゲーム遊び　など

〇子どもさん方には楽しみながら協調性、主体性、自主性、コミュニケーション、社会性などを育むひとときを提供

・リーダーを決めて主体性を育みます・イベント気分で楽しくゲーム・運動がニガテなお友達も、すぐ出来るダンスでみんなと一緒

・楽器を鳴らしてみんなの応援力（気分は甲子園　など

〇ハンデをお持ちの方々には、時間を楽しく過ごせる場所、機能訓練にも繋がる内容などを提供

・流れているだけでもみんなが楽しめる楽曲を選曲します。・合奏遊びやゲームで遊びながら沢山身体をうごかそうなど

同じうたや音楽と行う活動内容でも、世代や対象によりねらいや目的を変えプラスになるひとときをお届けすることが出来る、そんな音楽のチカラを活かした音楽レクリエーションが当団体の考えるあり方です。＝イコール『みんなで楽しむ事が出来るのです♪』

レクリエーションという言葉には、「娯楽」や「余暇」といったイメージも強く、介護の現場でのレクリエーションもその様なイメージだけで捉えられることが多かったのですが、レクリエーションには「壊れたものがつく直される」、「疲労回復し元気を取り戻すこと」等の意味もあります。

レクリエーションの語源:　re-creation（リ・クリエーション）re ＝再び　＋　creation＝創造　を組み合わせた「再創造」のこと

参考資料　レクリエーション介護士テキスト　日本音楽協会テキスト　音楽療法関連各種テキスト

共に、気軽に心身共に楽しみながらココロとカラダが健康へ繋がる時間を作りませんか。





活動実績

2018年より　企業所属音楽レクリエーションセッションインストラクターとして主に介護施設などにて年間200セッションを実施
2018年より　個人でボランティア活動を開始
2020年より　茨城県水戸市障害者レクリエーション教室講師。イベントにダンス発表・ラジオ体操の実演
2023年より　湖南市ボランティア連絡協議会に登録、活動。高齢者集いの場・祭りイベント・敬老会・子供食堂・小学校・養護学校など
2025年　わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025　国スポ閉会式ウェルカムフェスタ出演
〇ほか登録
県内　【におねっと】、【滋賀県ボランティアネット】　依頼・依頼訪問実績
　　滋賀県老人会・県内高齢者施設など
県外　【茨城県の障害学習】　依頼・訪問実績
　　境町生涯学習課（2024年、2025年、2026年）

資格表彰歴など

2020音健アワード特別奨励賞
2022音健アワード入賞（全国10位内　表彰）

ひとことPR

様々な音楽と共に、ココロも身体もゲンキで楽しいひとときをお届けします。みなさまとお会い出来る日を楽しみにしています。

SNS	Instagram	facebook			HP	https://music-therapy-re-creation.jimdofree.com/
ID	m.r.p.a.1234	音楽レクリエーション推進協会				

謝礼	3,200円／時間	材料費	不要	交通費	要	対象人数	100名超まで可　要相談
指導可能時間帯	応相談			指導可能曜日	応相談		
指導対象	どなたでも						
備考							