

# 元気が出る大村典子のトーク入り CD 誕生！

## 健康づくり、レクリエーション、リハビリ、音楽療法にも

# 大村典子のイキイキ音楽体操

～懐かしい日本のメロディーにノッて体を動かし元気になろう！



- ・大村典子のトークによるガイド、イラストの体操説明つき (イラスト:くわはら ひろこ)
- ・リハビリテーション監修: 「フローレンスケア」品質管理室 理学療法士・作業療法士

ALCD-102  
©2014. 2.10 Allegro & Sun Printing  
TEL.03-5389-8826

定価 2,200 円 (税別)



お問い合わせ サンプリンティング  
お申し込み Tel.03-5389-8826 Fax.03-5389-8827

### 家庭・地域・施設・デイなど どこでも楽しく使える重宝なCD

- A B (A:トーク入り / B:トークなし)
- 19 花～オープニング・トーク、体操の準備
  - 20 荒城の月 ポップス調～深呼吸(腹式呼吸)
  - 21 春の小川 ゴスペル風～首の運動
  - 22 ロックンロールの 汽車ぼっぼ～肩の運動
  - 23 どじょっこふなっこ ニューオリンズ風～肘と手の運動
  - 24 ボサノバ かたつむり～手首の運動
  - 25 茶つみだ マンボ～指と腕の運動
  - 26 スウィング 浦島太郎～肩と腕の全体運動
  - 27 我は海の子 カリビアン～体幹の運動①
  - 28 虫の声 バロック風～体幹の運動②
  - 29 十五夜お月さん～体幹の運動③
  - 30 鉄道唱歌 スウィング風～足踏み運動
  - 31 紅葉 ブルース～膝伸ばし運動
  - 32 お正月 アメリカン～体幹と足の運動
  - 33 お江戸日本橋 ランバダ風～足首の運動
  - 34 黒田節 ラテン調～もも上げ運動
  - 35 ふるさと 賛美歌風～深呼吸
  - 36 七つの子 ロッカバラード～  
～エンディング・トーク、クールダウン



#### ♪プロフィール

尚美学園大学芸術情報学部客員教授  
元宮崎県立看護大学教授  
国立音楽大学大学院を修了後、ヴィヴァルディ  
研究で国際的に評価され、テレビ朝日  
「徹子の部屋」、NHK Eテレ「ららら♪クラシック  
～ヴィヴァルディの春」にも出演。  
著書、楽譜、CD、など多数。  
音楽の楽しさを伝える講演やコンサートで  
全国各地で1700回近く行う。

#### ◇CDの特徴

- ・懐かしい曲を、自然に体が動く斬新なアレンジとゴージャスなオーケストラでリニューアル。
- ・トーク入りとトークなしの2バージョンで(各25分、計50分)、全36曲を収録。
- ・大村典子の明快なトークで動きをガイド。
- ・リハビリの専門家(理学療法士・作業療法士)が体操について監修。
- ・全ての運動が座ったままの姿勢で可能。
- ・CDのブックレットに、イラスト入りで曲毎の動作を説明。
- ・ブックレットの巻頭に体操を始める前のアドバイスを記載。

#### ♡面白い使い方アラカルト

- ・トークなしヴァージョンをBGMとして流せば、たちまちリラックスタイム!
- ・BGMをかけながら家事をすれば軽快な音楽につられて能率アップ!
- ・長時間のパソコン作業を一休みして、トーク入りヴァージョンをかけながら2～3曲運動すれば、体もほぐれて良い気分転換!
- ・トークなしヴァージョンをかけて曲当て(原題)ゲームをすれば、回想法にもなりスリリング!
- ・運動のイラストを拡大コピーしてぬり絵に使えば、配色を考えたり塗り方を工夫するなど、面白い作業療法に!

- ・曲名にポップス、ゴスペルなどパタカラ行の語がたくさんあり、一曲ずつ順に音読すると楽しく効果的な口腔ケアに!
- ・「ピアノ発表会」などで聴衆参加コーナーを設け、トーク入りヴァージョンをかけて全員でいくつか運動をすると、会場が大いに沸くこと請け合い!
- ・子供が喜ぶノリノリのアレンジも多く、大人が動いているのを真似て、子供も一緒に動きだし、親子、3世代、4世代で楽しめる! 音楽体操は、世代間のコミュニケーション・ツールとしても最適!

### 注文書

取扱店名

CD  
大村典子のイキイキ音楽体操  
定価 2,200 円 (税別)  
サンプリンティング  
Tel.03-5389-8826  
Fax.03-5389-8827

枚数( )枚

ご氏名( )

ご住所(〒 )

お電話( )