

1

時間別モデルプログラム

COGOTのプログラムは、①1回40分×15回で構成されたスタンダードバージョン【学校用】、②1回60分×10回で構成されたリハビリテーションバージョン【高齢者用】、③1回80分×10回で構成されたフルバージョン【施設用】、④1回10分のミニバージョン【共通】があります。プログラムの施行にあたっては、対象者、場所、時間、準備物等、さまざまな制約があるため、状況に応じていずれかのバージョンを選択してください。各回の具体的な施行内容は表1～3を参照してください。表中のAは必ず行うもの、Bは対象者や時間に応じて調整可能なものです。各トレーニング時間はあくまで目安であり、Aを主に行った場合の合計時間です。

1 40分スタンダードバージョン【学校用】(計15回) 表1

前半：7回

1) 身体を知る (5分)

1～3回までは「柔軟運動」をメインにしてボディイメージを高め、

▼ 4～7回に「バランス運動」を追加し後半も継続します。

この時点で「動作模倣(遅延再生課題)」の提示を行います〔30分後、6)で確認〕。

2) カ加減を知る (5分)

1～3回で「押す」(壁押しと相手との押し合い)を、

▼ 4～7回で「力を合わせる」を行います。

3) 動きを変える (5分)

▼ 「聴覚的注意トレーニング」を行います。

4) 物をコントロールする (10分)

▼ 「棒運動」は15回を通して行いますが、1～3回に集中的に行います。

4～7回は「2人キャッチ棒」を行います。

5) 指先を使う (10分)

▼ <後半と共通>