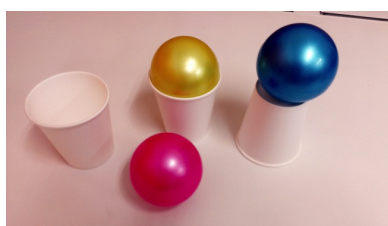
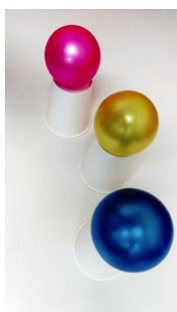


一人キャッチボール

屋内キャッチボールを1人で行います。

応用すると2人組になってできるレクなので、運動不足の方も脳を使いながらできるレクです。



ジャンル 運動機能改善 ゲーム

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 30分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算100円)

紙コップ(大きいもの)
よく弾むボール(100円)

注意点・追加ルール 上手く取れなかった時、転がったボールを拾おうと転倒するかもしれません。

落ちて転がったボールは職員で責任持って拾ってあげてください。

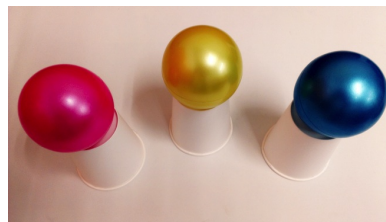
期待効果

運動で軽い反射神経を鍛えることができます。

体も動かすので、運動と脳のトレーニングが1度にできます。

1

利用者さんに紙コップとボールを渡します。
床でワンバウンドさせ、紙コップでキャッチします。



2

何度か繰り返すうちに上手くなってきたと感じたら、
ボールを変えたりします。
ピンポン玉やテニスボール、ゴムボールが良いでしょう。



3

隣の人と同時にやって連続何回入るかを競うこともできます。
一人に飽きたら、距離をとって向かい合わせに座り、
お互いにワンバウンドさせたボールを紙コップで
キャッチすると楽しいです。



4

ボールの種類や紙コップの大きさを変えることで、難易度が増すから成功した時の感動は大きくなる。

5

複数人する時はボールリレーをしましょう。チームを組ませて対抗戦がオススメ。

6

まず、ピンポン玉からスタートし、最後の人までキャッチできたら、テニスボールにする等し、難易度を上げていきます。
より早く全員がキャッチできたチームの勝ちです。

7

このレクを始めてから、落ちたボールを拾う管理さえきちんとしていれば、運動にもなるので雨の日もできて重宝しています。
応用が利くレクなので、あとは施設で工夫して行ってください。介護職員には創意工夫することが大切です。