



新聞槍投げ

新聞紙を使った競技レクです。
 練習は一人でもできるため、参加人数は1人以上です。
 日頃のストレスを発散するのにもいいかもしれません。



ジャンル	運動機能改善	ゲーム
身体面への効果	腕の運動(上肢の運動) 足の運動(下肢の運動) 協調運動、バランス力の向上	
精神面への効果	思考力の向上 創意工夫 他者との交流、コミュニケーション力	
介護度	要介護度2	所要時間 15 ~ 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0円)	
	新聞紙かチラシ セロテープ 段ボール箱(大きいもの)	
注意点・追加ルール	周囲に何も無いところや安全を考慮した環境作りを行ってからすることをオススメします。	

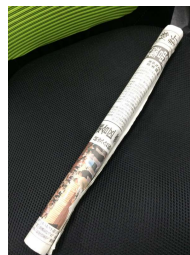
期待効果

腕の筋肉を鍛えられます。

ゲームとして物を投げられるので、普段のストレス発散にはもってこいです。

1

新聞紙やチラシを棒状に丸めます。長さはバラバラでもいいですが、軽すぎるとすぐ壊れるため、2～3枚重ねてください。
段ボール箱は高さのあるものを使用すると良いでしょう。ない場合、傘立てやゴミ箱で応用可能です。



2

箱から離れたところから投げます。
車いすの方も座ったままできるので、挑戦してみてください。



3

新聞槍を1本ずつ思いっきり投げます。ここで投げ方に工夫が必要だと気づきます。
ここでは説明しづらいのですが、力任せではなく弧を描くように少しの力でいいので投げてください。
職員の方があらかじめ感覚を理解しておくと、本番で説明しやすくなります。



4

投げ方の工夫を利用者同士でもらったり、教え合ってもらうことで、コミュニケーションも取れます。
慣れてきたら、入った本数を競うのもいいでしょう。

5

箱に入れるのが全員できるようになったら、廊下等の直線が長い所で投げて距離を競ってください。

落ちたところに得点を置くもよし、単純に距離を競うのもよし。

他の物に当たったり、人に当たらないように配慮は必要なので、決してゲーム中に前に出たりしないでください。