

球落とし

足を使ったレクです。歩行困難な方も参加できると思いますので、是非ご活用ください。



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 15～30分

性別 人数 2人～

道具 (一人当たり予算100円)

段ボール箱
厚い紙皿
ボール(テニス等)

注意点・追加ルール

期待効果 腕と下肢の運動機能改善。
歩行困難な方も投げればできるので筋トレになります。

1 段ボールに穴を開けます。紙皿の底を抜いたものを被せて、テープで固定します。これで段差のついた穴ができます。
ボールが落ちる大きさの穴を開けてください。

2 段ボールの縁にボールが落ちない壁を付けてください。段ボールの底を切ったものをガムテープで留めるだけでいいです。

3 箱の上にボールを何個か置いて、利用者の前に置きます。あとは蹴ってボールを穴に落とすだけです。
向かい合った間に箱を置いて、2人で蹴り合ってもいいです。怪我をしないように注意してください。

4 制限時間内に落ちたボールの数を競います。
蹴るのが困難な時は、4隅に紐をつけて
最大4人で引っ張り合って揺らしてください。ひっくり返さないように引っ張って箱を揺らすことでボールが落ちます。

5 紙皿がなくとも、穴の大きさをボールが落ちるギリギリの大きさしておくのもいいです。穴は真ん中に1つだけです。