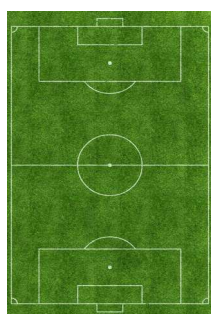


紙サッカー

サッカーを屋内でやります。

ただしボールは紙で作った軽いものなので、変なところに飛んでも物が壊れる心配なし。



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 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

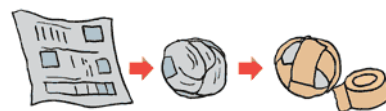
新聞紙とチラシ
テープ
段ボール箱

注意点・追加ルール

期待効果 下肢の運動機能改善。
競争心を仰ぐことで、やる気と活力を与えることができます。

1

何枚かの新聞紙やチラシをくしゃくしゃにして、1枚の新聞紙で包んで、テープで留めます。
段ボール箱はゴールにするのですが、蓋を傾斜に利用したいため、蓋が下まで届かない場合は増設してください。
他の段ボール等を切ってガムテープで固定。この傾斜を利用してレクを行います。



2

坂に対して1個イスを配置する。
プレーヤーは座って行う。

3

新聞紙で作ったボールを蹴って転がし、ゴールに入れる。基本的には転がして入れてもらうようにする。
蹴りあげると危ないからです。周りに何もなく、安全が確保された場合は行えばよいでしょう。

4

車いすや下肢の不自由な方にはホウキ等で転がしていただくか、手で行うのも良いでしょう。
最大で一度に4人まで参加可能。

5

応用

1球1回だけ蹴って、誰が1発で入れられるか。サバイバル方式にして、最後まで入れ続けられた人に拍手をして表彰しましょう。また、3球行くと初めから球数を指定し、3球とも入った人全員を表彰するのもいいです。