

輪くぐり競争

新聞紙で作った輪くぐりをします。

バランス力を養いつつ、ゲーム感覚で競争することができます。

やり方を3種類ご紹介させていただきます。



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 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙
セロテープ

注意点・追加ルール 転んで怪我をしないように注意してください。
座ってするのも良いでしょう。

期待効果 バランス感覚を養う。全身運動。

- 1 新聞紙2枚をそれぞれ丸めて棒を作り、輪になるように捻ってテープで留めます。これで輪の完成。フラフープのように大きいものよりも、肩幅+5cm前後がいいでしょう。



- 2 輪の大きさを変えることで、お腹の出た男性が通れなくて笑いが起きることがあります。利用者の方の性格によっては傷つかれるので、そこは配慮して行ってください。

- 3 まずは輪を潜ってみましょう。頭から下へ。次は足から入って抜けます。この時、転倒に注意してください。危ない人は座って足から抜けてもらいましょう。

- 4 輪が細くて通れなかったり、余裕で抜けられた人のために新しく専用の輪を作り直すのがこの段階です。利用者さんと一緒に作ってください。

- 5 チーム対抗戦
チーム全員が通り抜けられるギリギリの輪を用意し、掛け声とともに始めます。先に全員が抜けられたチームの勝ちです。

6

輪投げ

職員の方や段ボール箱をピンに見立てて、輪投げとして再利用可能です。大きいものでフラフープにしても楽しいですね。

