

足綱引き大会

足を使った綱引です。

バスタオルの再利用もできます。

座って行うので、転倒の危険もありません。

足が麻痺して使えない方ように手を使ったノウハウのレクチャーしています。



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 15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)

古くなったタオル 2枚以上
(バスタオルがオススメ)

注意点・追加ルール 座っていてもバランスを崩して転倒される危険性がある場合も考慮して行ってください。

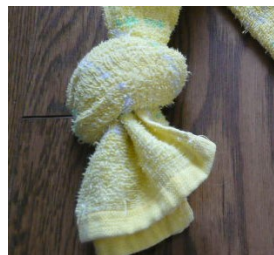
期待効果

下肢全体の運動効果があります。

一度、職員の方もしてみると感覚がわかります。

1

バスタオルを2枚(フェイスタオル等は3枚以上)の端を結んで1本の布にします。利用者は向かい合って座ります。タオル1枚分の距離を開けておくとよいでしょう。バスタオルの両端をそれぞれ右足で踏みます。余ったタオルは真ん中に集めておきます。



2

掛け声とともに足の指を使って自分の方へタオルを手繰り寄せます。この時、その場から動かずに足だけで行うようにしてもらいます。真ん中の結び目が延びきった時点で多く寄せていた方の勝ちです。

3

フェイスタオル等をたくさんつないで本格的な綱引きの綱の長さにして、複数人で行うのも良いでしょう。もちろん足だけです。

4

足が使えない場合
床に座って手で行うだけです。ただし、利き手ではない方や片手だけという風にゲームバランスを調整してください。

5

慣れてくると足vs手も面白いですよ。
バランスを崩した転倒には注意して行ってください。