

お手玉キャッチにそんな方法が！？ 2

2人～複数人でできます。1人代表者を決めてお手玉キャッチをしてもらいます。



ジャンル 運動機能改善 介護予防

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 約10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)

お手玉(たくさん)

注意点・追加ルール

期待効果 バランス能力を養う。

1 代表者を1人決めます。他の人達で協力してお手玉を代表者の頭、腕、肩、太ももなどに直接乗せていきます。

2 チーム対抗にしたり、個人の記録にして競うことができます。服のポケットやフード等を使わずに軽装で行ってください。

3 制限時間内に何個乗せられたから記録になります。

4 乗せられる方は動かずバランスを取る必要がありますし、乗せる方もバランスを取りながら乗せなければいけません。

5 最終的には時間も気にせず、例えば100個乗せられるようにがんばろうと目標を立てて行いましょう。直立不動じゃなく、足を使ってもかまいません。