

新聞相撲

新聞紙1枚を使った相撲をします。相撲と言っても全身を使わず、首だけを使ったレクです。



ジャンル 運動機能改善

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)

新聞紙。はさみ。

注意点・追加ルール

期待効果 首の運動機能改善。バランス感覚向上。

1

2人で対戦するレクです。
大まかなルールは互いの首に穴の開いた新聞紙を通し、座った状態で引っ張り合うものです。



2

新聞紙ははさみで穴を開けるとキレイですが、怪我をされるのが心配な場合、手で破ってもいいです。
ただし不公平な大きさにならないようにしましょう。

3

首に通して、合図と共に後ろや横に引っ張ります。
ただし、自分で自分の領域を破ってしまうこともあるので慎重に行う必要があります。

4

紐等で首にかけてリレーするところがありますが、何かのきっかけで引っ掛かって嫌な思いをされる方がいらっしゃいます。新聞紙ならその心配がありませんので安心してリハビリすることができます。