バランス力向上レク

お手玉とハンドタオルを使ったバランスレクをそれぞれご紹介します。

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　１０分～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) お手玉、ハンドタオル、新聞紙、セロハンテープ
注意点・追加ルール	
期待効果	バランス力向上。運動機能改善。

1

①お手玉を頭に乗せて皆で動こう
お手玉が落ちたら固まって動けません。他の人に拾って乗せてもらえば復活します。
お手玉を落とさないように動けたらOKです。

2

A地点からB地点まで全員で移動できたらクリアといった条件を付与し、落とした人がいたら救出しに行きます。救出中に自分も落としたら固まってしまいます。
全員がゴールできるか、全員落として固まったら終了です。

3

②ハンドタオルを畳んだものを頭に乗せます。
新聞紙を丸めて棒状にして、セロハンテープで留めて新聞棒を作ります。
新聞棒に別のハンドタオルをかけて、同じくタオルを頭に乗せた相手にリレーします。

4

新聞棒に乗せたタオルを相手の新聞棒に移します。

チーム対抗にする場合、落としたら拾ってから全員で５秒数えたら続行にします。
早く最後の人まで送れたチームの勝ちです。