

# お手玉レク 8種類

お手玉を使ったレクを8種類まとめてご紹介します。  
 ご存じのものもあるでしょうが、それぞれの効果解説と  
 施設での反応も記載しています。



ジャンル 運動機能改善 体操

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3 所要時間 各5分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人~

道具 (一人当たり予算0円)

お手玉 2個

注意点・追加ルール

期待効果 手の指の機能改善が主

1

「1．頭から落としてキャッチ」

頭の上に1つ乗せ、落としたものをキャッチします。片手でできるように練習しましょう。

自分の予想通り落ちてくるか空間認識力と、そこに手を出せているか考えられていないと上手くいかない。

お手玉レクの導入部として採用しています。

2

「2．手の甲でキャッチ」

お手玉を上へ投げ、広げた手の甲でキャッチします。

3

「3．つかみどりキャッチ」

お手玉を上へ投げ、落ちてきたところを上から下へつかむようキャッチする。

ここまでは子供の頃よくされていたことだと思います。

当時のことを思い出して、昔話をされる女性利用者さんが多いですね。

4

「4．グーとチョキと1本でキャッチ」

上に投げた後、手をグーにしたまま手の甲でキャッチします。

これを平の場合もやります。

チョキは平の場合でやります。投げた後、チョキにした2本の指でキャッチします。

挟んでも、乗せてもどちらでもかまいません。1本は難易度が高いので、練習が必要です。

1本は苦戦される方が多いですね。バランス感覚を養うことができます。

5

「5．背面キャッチ」

上に投げる時、自分の後ろに向かって上げます。手を後ろに回して背中でキャッチします。

これも難易度が高く、顔に当てたり、頭に寄せたりする人が続出。

超えても上手く取れないので、今回1番の難易度ではないでしょうか。職員でもなかなかできないw

6

「6．拍手キャッチ」

上に投げた一瞬のうちに拍手を1回してからキャッチします。

拍手の回数が増えるように高く上げてキャッチできるようにしましょう。

7

「7．2個ジャグリング」

お手玉を2個使います。両手に1個ずつ持ち、どちらからスタートしてもかまいません。

1つを上にした時、もう片方の手にあるお手玉を空いた手に渡します。

空いた手でお手玉をキャッチします。キャッチさせる手の方に向かって上げるのがポイントです。

お手玉レクの中では1番楽しまれているかもしれません。だって意外と簡単にできるんですもの。

8

「8. 指のリハビリレク」

親指と人差し指でお手玉をつまみます。そのまま、人差し指と中指だけでつまむようにお手玉を移動します。

小指と薬指まで行ったら、元に戻るようになら送ります。片手しか使ってはいけませんよ？

これが一番指のリハビリになります。毎日続けることで必ず末端神経が生き活きてきます。

9

両手の指のために、別メニューで毎日しましょう。これをしだしてから、小指が器用に動かせるようになったとおっしゃる利用者さんもいました。