

# 人間輪投げ

新聞を使って輪投げをします。

ただ投げて終わりだとお祭りと変わらないので、2人1組になって行います。

ここまでだと想像できそうですが、オリジナルのやり方をノウハウとして提供致します。



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

30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

セロハンテープ

注意点・追加ルール

期待効果

お互いに投げ方を指導し合うことで、利用者が打ち解けるきっかけになる。

コミュニケーションが取れる。

屋内で少し運動になる。

1

新聞紙を捻り輪っかを作りテープで止める。手や足を  
通ることができる大きさにするのがポイント。  
残った新聞紙で棒を作っておくと少し便利。



2

二人で向かい合い、投げる側とキャッチ側の役を決め  
ておく。  
キャッチする方は棒を使ってキャッチするもよし、手  
に通してキャッチしても良い。



3

キャッチできた輪の数が得点になるので、競うことも  
可能。  
あとは役を交代して行う。



4

職員は上手く取れなかった時、拾おうとして転倒しないか注意してください。  
職員が投げる場合、わざと難しいところに投げたりして体を動かす範囲を広くするのも良  
い。

5

一人が投げる役になり、他の方が全員棒を持って様々な場所に座っておくと広い輪投げ会場のできあがり。  
遠い人を高得点にして、順番に行えば更に楽しい。

6

投げ方や取り方を一緒に考えてあげるとコミュニケーションにもなる。  
男性も女性も比較的されるレクなので、月に1度くらいのペースでできる。