

# ピンポンゴルフ

ゴルフのホールインワンを狙ったレク。  
ゴルフみたいにクラブは必要ないので、誰でも簡単にできます。



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 15～30分

性別 男性  好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算100円)

段ボール or お菓子の箱  
ピンポン玉  
紙コップ(複数)

注意点・追加ルール 本物のゴルフボールは使用しません。  
怪我には十分気を付けた内容になっています。

期待効果 腕や指の運動。考えることもあるので脳も使います。  
何より入った時の感動と達成感は、自然と笑顔を引き出します。

1 紙コップを段ボール箱に入るだけ並べます。(飲み口が上)  
箱を椅子から少し離れたところに置き、利用者は椅子に座って行います。

2 ピンポン玉をワンバウンドさせて、紙コップに入れます。  
何球か投げて入った個数を競う。

3 紙コップに番号を付けて、狙いを宣言させる。狙ったところに入った場合、得点を倍にする。  
または、底に得点を書いておき、入ったところの得点を加算していく。