

オン・ザ・お手玉タワー

お手玉を使った集団レクです。

1人でもできますが、みんなでした方が楽しいです。



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  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算100円)

段ボール or お菓子の箱
お手玉 (たくさん)

注意点・追加ルール お手玉が破れて中身が散乱ないように、マットレスやバスタオルを敷いてください。

期待効果

お手玉を投げるので、腕のトレーニングになり、ただ投げるのではなく、力加減をコントロールする要素もある。

考えて投げなければいけないので、脳トレにも効果的。

1

イスに座った状態で始めます。イス少し離れた様々な場所に箱を配置します。箱には点数をつけておきます。



2

お手玉を10個程度用意し、箱の上に乗せるように投げます。まずは練習で1つの箱に乗せましょう。箱の中心の方に置けたら点数を高くしてみましょう。



3

順番に行い、点数の高かった人の勝ちです。上手い人はお手玉の数を減らしたり、既に載せてある箱には投げてはならないルールを設けるとゲームバランスも良くなります。



4

微妙な筋肉コントロールが必要なのがこのレクのポイントです。