

# お手玉キャッチにそんな方法が！？ 1

2人～複数人でできます。1人代表者を決めてお手玉キャッチをしてもらいます。



ジャンル 運動機能改善 介護予防

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 約10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(たくさん)

注意点・追加ルール

期待効果 バランス能力を養う。運動機能改善

1 代表者を1人決めます。ペアやグループの人は代表者に向かって下投げでふんわりとお手玉を投げます。

2 代表者は手でキャッチする以外の方法でたくさん体に乗せます。ひとつ乗せたら置くのではなくキャッチしたその状態のまま次々に乗せていきます。

3 頭や腕、肩、足等でバランスを取りながら上手くキャッチしましょう。

4 最初は何個乗せられるかを競い、最終的には、目標を決めてペアや他の人と協力して行いましょう。  
1人10個は乗せられるようにがんばってください。

5 服などで受け皿を作るのは禁止です。  
足でキャッチした場合、転倒の恐れがあります。十分に気を付けて配慮を行った上で実践してください。