

ボーリングの練習

ボーリングの玉を真っ直ぐ転がす練習ができるが、種類はまったく新しい競技となるレク。

上肢と下肢の運動になり、バランス感覚も養います。最後に私の体験談を書きました。何かの参考になればと思います。



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  好評です 人数 2人~

道具 (一人当たり予算0円)

ボール(様々な形、大きさのボール)、ペットボトル、ガムテープ

注意点・追加ルール

期待効果 上肢・下肢の運動機能改善
バランス感覚向上

1 ペットボトルを使って即席レーンを作って、その間にボールを通すレクです。
ペットボトルは寝かせて使うのではなく、水を入れて立たせておきます。

2 倒れないようにガムテープで床に固定しましょう。
ペットボトル同士は30cm置きに配置すればいいです。

3 左右のペットボトルの幅を段々と狭くすると、どこまで通ったかを記録できます。
最後はボール2個分くらいの幅を通せるかチャレンジしてみてください。

4 スタートラインを決めて、1人ずつボールを転がします。
ボールは、小さいものから順に始め、段々と大きくしたり、遠くから転がせばいいです。

5 ペットボトルの数を増やせば、いくらでもレーンは長くできます。

6 一度、ボーリングに利用者さんを連れて出てみるのもいいです。
ガーター防止の柵を立ててもらい、ボールは途中から渡してあげると落下の危険性が減ります。
持ち上げないようにだけお願いしておけば、足に落として怪我をすることもありません。

7 これが意外と盛り上がりました。きっかけは1人の利用者さんが行きたいと言ったことと、自分自身の気晴らしにもと悪い考えだったのですが、やっぱり施設でずっと籠っているよりも気分転換になったらしく。
帰って他の利用者さんに報告したら、皆さん行きたいとのこと。

8 2回目は団体予約をして行きました。普段元気がなかった車いすの方が、すごく生き生きしてるのを見て感動もあり、何が良い作用をするかわからないものだと改めて勉強になりました。
それからは施設内で練習ということで、このレクを行い、イベントとして月に1度はボーリング大会を開催しています。