

輪ゴム収集・ピンポン掴み

輪ゴムとピンポン玉を使った簡単な筋運動レクです。左右両方の手で行うことができます。



ジャンル 運動機能改善

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 1日5分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

えんぴつ、輪ゴム(1人10本以上)、割りばし、ピンポン玉1球

注意点・追加ルール

期待効果 両手の筋運動。

1

「輪ゴム収集」

輪ゴムをテーブルに広げて置きます。

どちらかの手でえんぴつを持って、輪ゴムをえんぴつに通していきます。

全ての輪ゴムを回収したら、次は1本ずつテーブルに戻します。

2

この時、2本以上が同時に落ちてしまった場合、最初からやり直しです。
利き手でない方も行ってください。

3

「ピンポン掴み」

ピンポン玉と割りばしを使って、中国の映画で憲法の達人がお箸でハエを捕まえるように、割りばしで跳ねたピンポン玉をキャッチします。

片手に割りばし、反対の手にピンポン玉を持って立ちます。

4

ピンポン玉を床に放るかして跳ねさせて、戻ってきたところを割りばしでキャッチします。

最初はワンバウンドでキャッチできるように練習し、慣れたらバウンド数を増やします。(2～3バウンドまで)

5

2人1組になって、互いに相手に向かってピンポン玉を跳ねさせて、相手が投げたピンポン玉を割りばしでキャッチします。

これを日々5分でも続けるだけで指先の感覚トレーニングになります。