

新聞棒協力キャッチ

新聞棒を使った運動レクです。複数人で協力しながら行うレクです。




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 15分

性別 男性  好評です 人数 3人~

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙、セロハンテープ

注意点・追加ルール

期待効果 下肢の歩行機能改善。腕を伸ばすので、ストレッチ効果。

1 新聞棒を作ります。新聞紙5枚を重ねて巻き、セロハンテープで留めます。
3人以上で行うレクですので、最少人数の3人である場合を説明します。

2 新聞棒を1人1本持って正三角形を作るように立ちます。
互いの距離は、1mは開けましょう。新聞棒を床に立てて片手で支えます。

3 3人で掛け声を送り、新聞棒から手を離し、一斉に左ななめ前の相手の方に走ります。
走った相手の新聞棒が倒れる前にキャッチします。

4 走る時に新聞棒が倒れないようにバランスを取りながら手を離すのがポイントです。
これを繰り返し、自分の棒まで戻ってこられたら成功です。

5 4人なら四角形、5人なら五角形に立って、隣の人の棒へ走って倒さないようにするだけです。
走って転倒する恐れがあるので、踏んでスベらない位置にシートを置いて、転倒しても大丈夫なように配慮をして行ってください。協力することもそうですが、倒さないように走り出すのが難しく、どうやったら倒れにくく手を離すことができるか研究してみてください。

6

慣れたら距離を取ったり、難しい人には逆に距離を短くするか、新聞棒の太さを変えてみるのがいいでしょう。