

フィンガーリレー

指を使ってリレーをします。
指の伸ばし運動になります。



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 指定はありません

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 3人～

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙

注意点・追加ルール

期待効果

1 新聞紙をちぎって丸め、人差し指と小指の間に挟めるくらいのボールを作ります。

2 参加する人は輪になっておきます。

3 最初の人新聞紙ボールを画像のように指に挟み、隣の人に渡します。
隣人は同じように人差し指と小指で挟んで受け取り、また隣の人に回します。



4 落としたりしたら最初からやり直しです。
おとさず、全員が運べるまでやってみましょう。

5 チームを分けて速く回すことができたチームの勝ちとしてもいいです。