

職員の的（まと）??

顔は狙わないで！

職員に頑張ってもらって体を張ってもらいましょう！

ちょっとふざけた上肢運動です。



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  女性  どちらも好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙ボール
ガムテープ

注意点・追加ルール

期待効果 ボール投げで全身運動効果

1 ルールは簡単！
職員の体にガムテープを粘着面が表にくるように貼り、利用者が新聞紙ボールを投げくっつけるゲームレクです。

2 利用者はチームに分かれ、各チームの色ボール（事前に皆で作成しましょう）を持ちます。
的役の職員は、体の場所ごとに点数を設定しておきます。

3 よ～い、スタート！
で各チームが職員めがけてボールを投げます。
的役は大きさに痛みながら盛り上げましょう。

4 制限時間がきたら、職員の体にくっついたボールの色と点数を数えます。
このとき皆で一緒に数えましょうね。