

ピンポン玉レク

ピンポン玉を利用したレクを5つセットで書いています。
軽くて扱いにくいピンポン玉が思わぬ作用をもたらしてくれます。



ジャンル

運動機能改善 ゲーム

身体面への効果

腕の運動(上肢の運動) 足の運動(下肢の運動) 協調運動、バランス力の向上

精神面への効果

他者との交流、コミュニケーション力 競争心を養う

介護度

要介護度2

所要時間

各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)

ピンポン玉

チラシ、セロハンテープ、うちわ、下敷き、凧糸、段ボール箱、ペットボトル

注意点・追加ルール

期待効果

バランス感覚を養う

全身の運動機能改善(少し)

1

「1．ピンポン玉的当てゲーム」

ピンポン玉を投げ手1 m先のターゲットに当てます。当たったら少し離れて
どんどん離れていきます。より遠くから当てることができるように練習してください。
ピンポン玉は力任せに投げても上手く飛ばないので、投げ方の工夫をしているうちに腕
を鍛えることができます。
意外と全身運動になっています。

2

「2．ワンバウンドシュート」

1 m先の段ボールに、ワンバウンドさせて入れましょう。先ほど同様、少しずつ離れて
いってもできるように。
なるべくワンバウンドにし、離れた場合は2～3バウンドでも良しとします。

3

「3．筒くぐり」

チラシを丸めて、ピンポン玉が通る太さにしましょう。セロハンテープで留めます。
ピンポン玉を投げて、筒を通します。
2パターンやり方があります。1つ目は手に持ったまま、2つ目は1 m先に筒を置いて
直接カップインかワンバウンドで入れる。これは難易度も高くなるので、入ったら
「ホールインワン！」と言って褒めてあげましょう。

4

「4．ピンポンけん玉」

チラシを数枚丸めて棒を作ります。セロハンテープで留めてください。
たこ糸を15cmくらいに切って、棒とピンポン玉をそれぞれテープで留めて完成です。
これの応用編として、棒を500mlのペットボトルで作ります。
ペットボトルだと跳ねて上手く乗りません。バランスと力加減で乗せることができるの
で、チラシで練習してから挑戦してください。

5

「5. うちわでバランス」

うちわの上にピンポン玉を乗せて、落とさないようにバランスを取ります。上手くなったら乗せる数を増やしたり、うちわの上で跳ねさせてみましょう。全員で一斉に始めて長い時間バランスを取る競争もできます。