

ボックス卓球

机の上で卓球しましょう。

道具もシンプル簡単制作。

よい運動になりますよ。



ジャンル 運動機能改善 机上レク 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 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

ティッシュボックス(空)
ピンポン玉
ビニールテープ

注意点・追加ルール

期待効果 全身運動効果

1

机上疑似卓球レクです。

ラケットは空のティッシュボックスを使います。基本的には加工なしでOKですが、多少穴を大きくしてあげると持ちやすくなります。



2

机上の真ん中にビニールテープでラインをひきます。
厳密に障地どりの必要はありませんが、コートという雰囲気作りですね。

3

あとは、利用者同士で打ち合いというか転がし合いのような感じで楽しんでもらってください。

4

チーム対抗戦等、職員も一緒になって盛り上げましょう！