

新聞紙キャッチ

高いところから落ちた新聞紙をキャッチします。そのキャッチ方法をいくつかご紹介。



ジャンル 運動機能改善 介護予防

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 1日5分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙 1枚

注意点・追加ルール

期待効果 運動機能改善。バランス力向上。

1

ペアを組んで、片方が床に座って、もう片方の人は立った状態で1枚の新聞紙を上からひらひらと落とします。



2

座っている方はその状態で色々な場所でキャッチします。少し遠目から飛ばすと難易度がそれぞれ増します。

3

難易度：低
手でキャッチ、足で挟む、首で挟む、寝転がってお腹に乗せる

4

難易度：高
頭や顔に乗せる(顔は口が使えるため、頭の方が困難)、中腰になってお尻や背中に乗せる。



5

もっと難易度の高そうなキャッチに成功したら拍手を送りましょう。
また、感想等でお知らせください。記載しても良ければこちらに掲載させていただきます。