

新型コロナウイルスの感染拡大による影響で、思うように
外出できない日々が続いています。
家の中にずっといると、体を動かす機会は減り、
体力はどんどん落ちてしまいます・・・

そこで！自宅でできる、体と頭を使って遊ぶゲームを
紹介します！！

体を動かすことは、ストレス軽減にもつながります。
また、体力をつけること、頭をつかうことで、
フレイル予防になり、将来要介護状態になるリスクを
減らすことができます！！

みんなで一緒に体を動かして、介護予防しましょう！
／ 私たちが紹介します ／



目次

➤ひとりで

- 指揮者ゲーム
- グーパー体操

➤みんなで一緒に

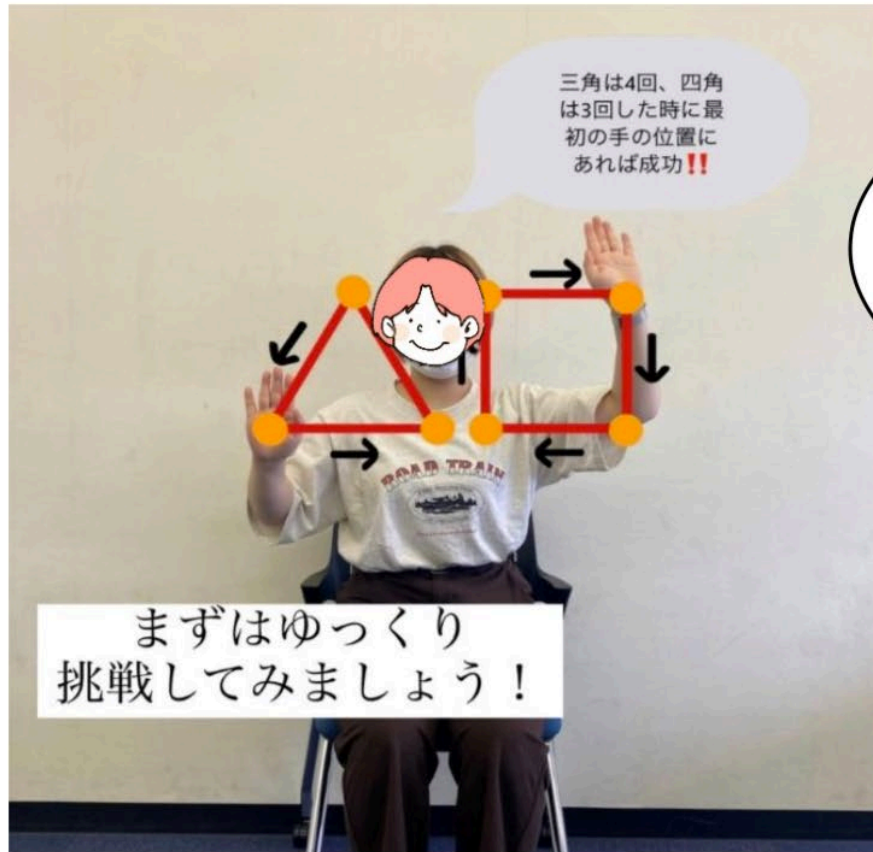
- 紙コップ玉入れ
- 紙コップスタッキング
- 紙コップキャッチボール

◇ゲーム

～ひとりで～

○指揮者ゲーム

自分の好きな曲のリズムに合わせて、右手で△、左手で□を宙に描いてみましょう。



最初はゆっくりの曲で、
だんだんテンポが速い曲
にしてみましょう!



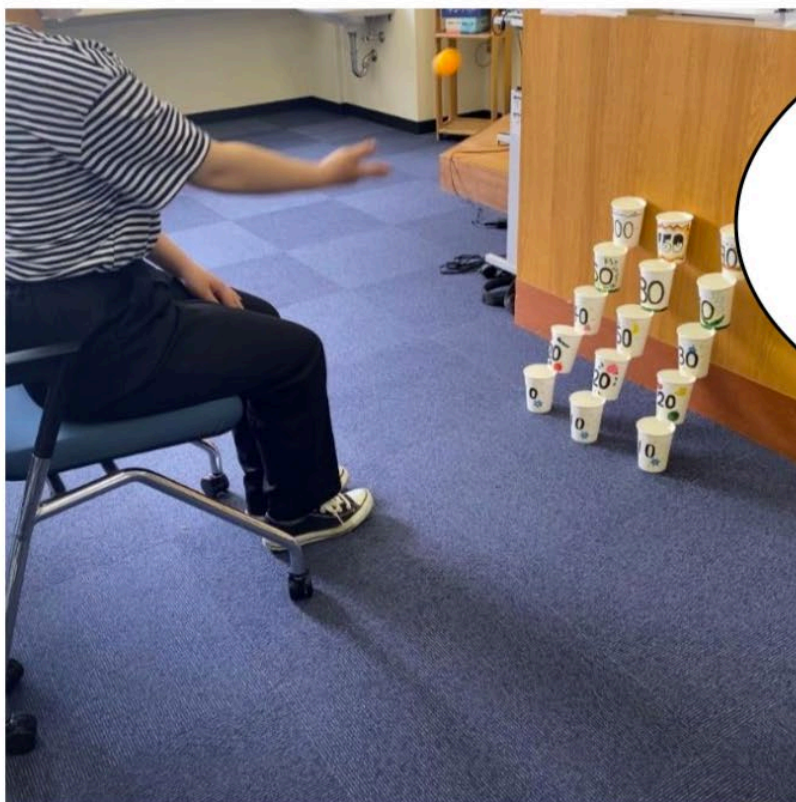
○グーパー体操

<p>①</p>  <p>まず胸の前で 両手をグーにします</p>	<p>②</p>  <p>次に左手だけ パーにして両手を 前に出します</p>	<p>こ れ を 繰 り 返 し ま す</p>	<p>①</p>  <p>まず胸の前で 両手をグーにします</p>	<p>②</p>  <p>次に右手はグー 左手はパーにし グーにした手を上に パーにした手を前に 出します</p>	<p>こ れ を 繰 り 返 し ま す</p>
<p>③</p>  <p>次に両手を グーにして胸の 前に戻します</p>	<p>④</p>  <p>次に右手だけ パーにして両手を 前に出します</p>		<p>③</p>  <p>次に両手を グーにして 胸の前に戻します</p>	<p>④</p>  <p>次に右手はパー 左手はグーにし グーにした手を上に パーにした手を前に 出します</p>	

～みんなと一緒に～

○紙コップ玉入れ

並べた紙コップに、ピンポン玉を投げ入れましょう！
一番点数をゲットできた人の、勝利です！



投げる時に、力を入れ
すぎると入りにくいです…
リラックスして
投げてください！

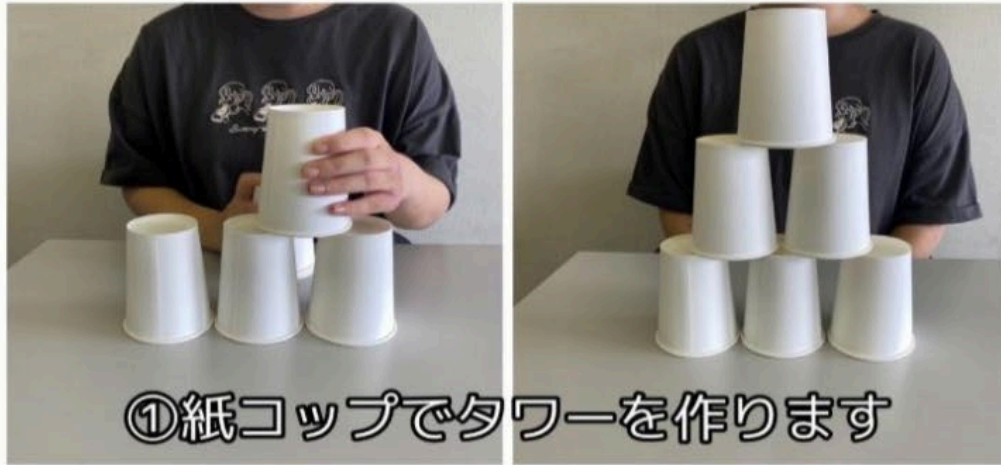


紙コップに、自由に絵を
描いてみるのもおすすめ
です！



○紙コップスタッキング

①②の合計タイムが、一番短かった人の勝利です！



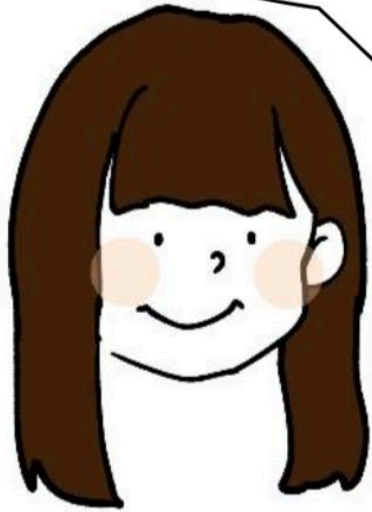
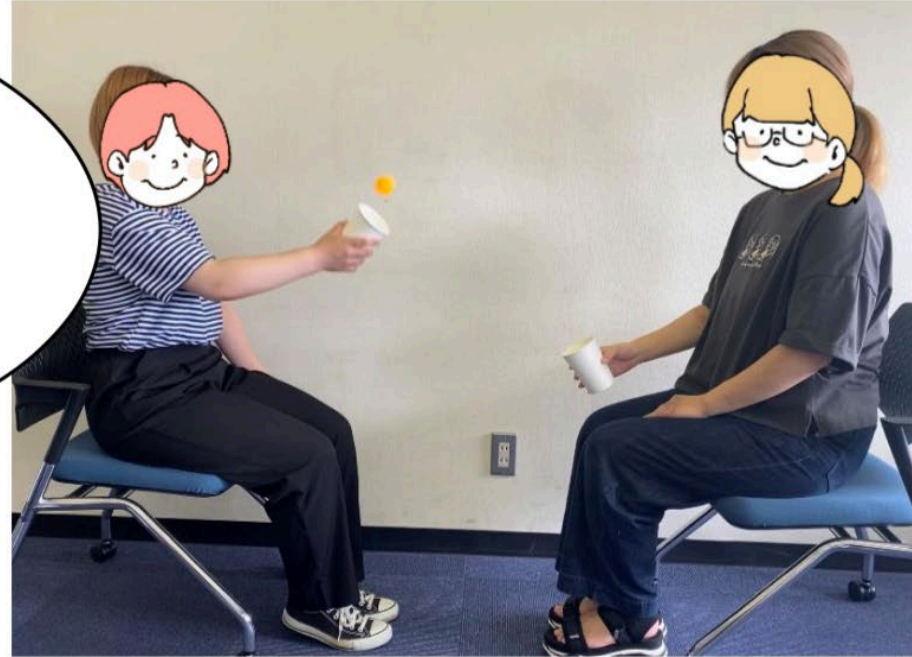
慣れてきたら、タワーを
高くしてみましょう！
タイムを意識することも
忘れずに！！！！



○紙コップキャッチボール

互いにピンポン玉を投げ合い、落とさないように紙コップでキャッチしましょう！

難しい場合は、ひとりが紙コップを持ち、もうひとりは手で投げてみましょう！



／ぜひ、遊んでみてください！／

