

Recreation Time
レクタイム!

ボールを送って! 背のばしゲーム

チームで身体を動かせるレクリエーションです。
対抗戦で盛り上がり、
介護施設の皆様に楽しめます。

用意するもの

- ビーチボール
- 軽くて大きいぬいぐるみなど



遊び方

- 1 チーム4人～5人で、列を作ります。
- 2 先頭の方は両手でボールを持ち、前を向いたまま頭上から後ろの人にボールを渡します。
- 3 この時、肘を曲げずに両手をしっかり伸ばし、背中を反らせるとベスト。



ポイント②

椅子に座って上、
左右から渡す
こともできます。



ポイント①

股の下、体の右、
左と渡す場所を
変えてみましょう。

