

今日のレク

円からボールを出せ！



【進め方】

- ①フラフープやビニールテープなどで作った円の中に、いくつかボールを置きます。
- ②スティックでボールを打ち、できるだけ多くのボールを円の外に出していきます。
- ③一人ずつ順番に出したボールの数で点を競います。

目的・効果

下肢・上肢の筋力強化、移動能力の維持・向上、
立位保持能力・バランス能力の維持・向上