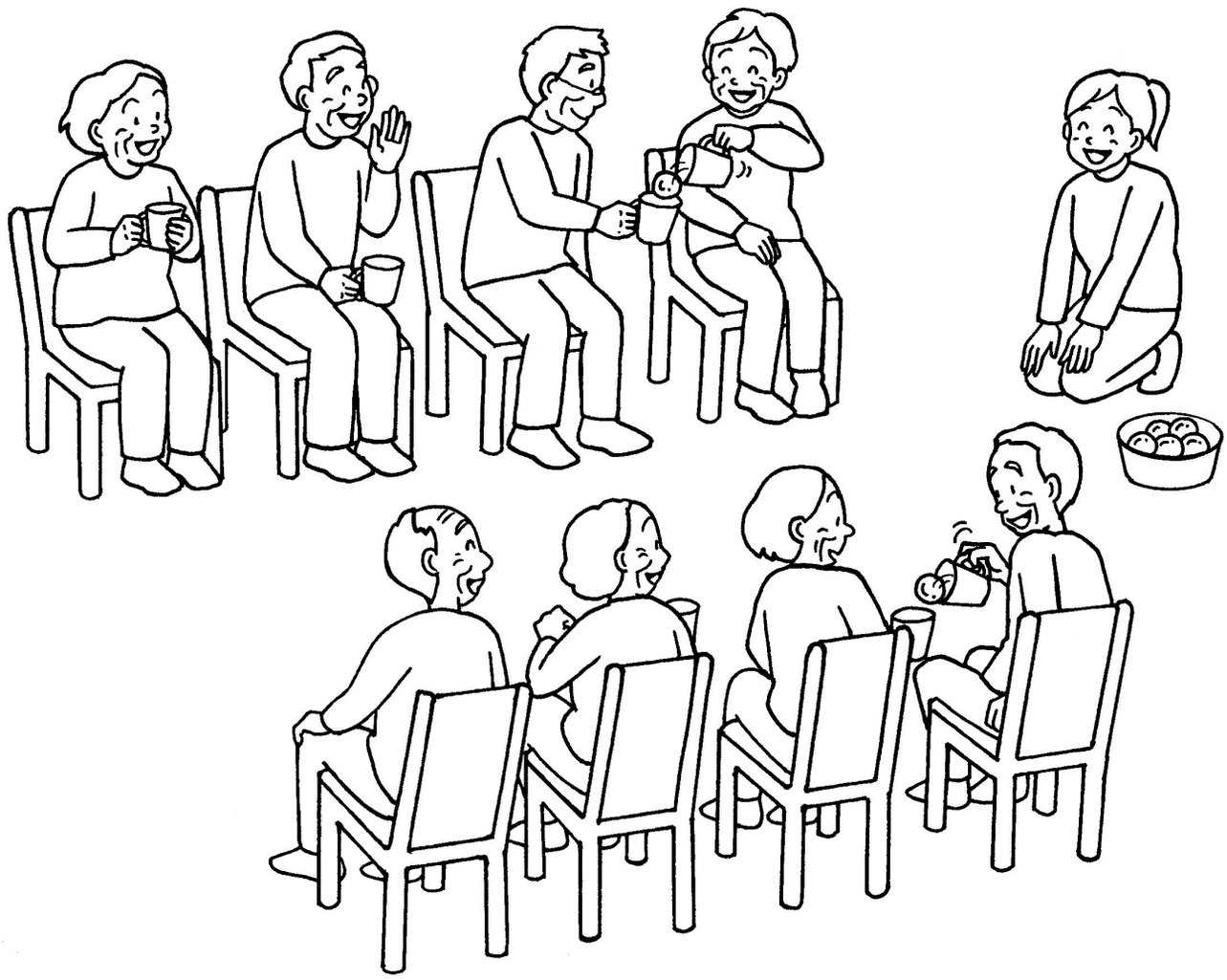
今日のレク

カップでリレー



【進め方】

①それぞれ自分のカップを持ち、２チームに分かれます。

②スタッフは各チームの先頭の人のカップにボールを乗せます。

③「よーい、ドン!!」の合図で、先頭の人は手を使わずに隣の人のカップにボールを移します。

④これを順番に行い、先に最後の人のカップにボールを移したチームの勝ちとします。

目的・効果	上肢筋力の維持・向上、他者とのコミュニケーション