

今日のレク いざ！お手玉を放て！



【進め方】

- ① ひらがなカードを2セット用意します。1セットは床にばらばらに並べます。参加者はカードの周りに円形になって座ります。
- ② 参加者の一人に、もう一つのひらがなカードのセットを渡し、順番に読み上げてもらいます。
- ③ 参加者はカルタ取りの要領で、読み上げられたカードに向かってお手玉を投げます。
- ④ ひらがなカードの上にお手玉が乗っている、もしくはかすっている人が勝ちとなり、そのカードを獲得します。
- ⑤ ひらがなカードがなくなるまで繰り返し、一番多くカードを獲得した人の勝利とします。

目的・効果

上肢筋力の維持・向上、判断力・瞬発力の強化