

**【進め方】**

- ①いくつかのチームに別れ、それぞれ2列に向かい合ってイスに座ります。
- ②向かいの人の両手をつなぎます。麻痺がある場合は片手でも構いません。
- ③列の端にゴールを設置し、ボールやぬいぐるみなどをどんどん運んでゴールに入れます。すべて運び終わるまでのタイムを競い合います。

**目的・効果**

上肢筋力の維持・向上、集中力の向上、脳の活性化、コミュニケーションの促進