

1. 背中伸ばし①

期待できる効果

リラックス
背筋のマッサージ
胸椎の伸展

声かけと動作



①



②

「姿勢を良くする運動です」
「背もたれと背中の中にボールを挟みます」
「ボールにもたれながら胸を張りましょう」
リーダーが図①の姿勢になる
「そのまま5数えます」
「5回行います」

注 意 点

ボールを挟む位置をできるだけ高い位置(背骨の凸部)にする

ポ イ ン ト

頑張る体操ではありません。リラックスしながら行うように促す。

2. 背中伸ばし②

期待できる効果

- ・リラックス
- ・背筋のマッサージ
- ・脊柱の側屈

声かけと動作



「姿勢を良くする運動の二つめです」

「背もたれと背中の中にボールを挟み、脚を大きめに開きます」

「ボールにもたれながら胸を張ります」

「両腕を床と平行にして、手のひらは床に向けて下さい」

「座骨や踵が持ち上がらないように注意して、1・2・3と数えながら、ゆっくりと右に上半身を動かします」 図①

「4・5と数えながらやや早めに元にもどします」

リーダーが説明しながら見本の動きを行う

「左右交互に3回ずつ行います」

注 意 点

- ・ ボールを挟む位置をできるだけ高い位置(背中)にする
- ・ 横に動いたとき、踵が浮かないように注意
- ・ 両上肢を床と水平にスライドさせる

ポ イ ン ト

頑張る体操ではありません。リラックスしながら行うように促す。

3. 手のひらまわし

期待できる効果

- ・ 上肢の巧緻性(器用さ)の向上
- ・ レクリエーション

声かけと動作



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

「手先の運動です」

「ボールを両手で左右から挟みます」 図①

「ボールに前に回しましょう」「10回 数えながら回しましょう」図②

「ボールを後ろに回しましょう」「10回数えながら回しましょう」 図③

「ボールを両手で上下から挟みましょう」「右手が上、左手を下にします」

「ボールを時計回りで、10回数えながら回しましょう」 図④

「その持ち方のまま、反時計回りで10回数えながら回しましょう」 図⑤

「持ち方を上下逆にして、時計回りと反時計回りを10回ずつ行います」

「ボールを左手の甲と右手のひらではさみます」 図⑥

「前に10回数えながら回しましょうししょう」 図⑦

「反対まわしに10回数えながら回しましょう」 図⑧

注 意 点

ボールが落ちた時は、スタッフが拾いに行くことを伝え、参加者が拾いに行くことを制止する

ポ イ ン ト

レクリエーションの要素の多いプログラムなので、できないことも楽しめるように言葉かけや雰囲気づくりをする。

掛け声は、「時計回り」「反時計回り」でも、「外回り」「内回り」でもよい。
指導しやすい声掛けをする。