

ボール体操マニュアル

目 的

- ・ 筋力の向上
- ・ 姿勢の改善
- ・ レクリエーション

安全管理のポイント

- ・ ボールを落とした時の対応
ボールを落とした時、急いで取りに行こうとして転倒することがある。落としたボールはスタッフが拾うこととし、運動前に必ず参加者に伝える
- ・ 転倒に注意
不安定な座り方などを見守り、声かけ等の配慮をする
- ・ 無理のない範囲で行う
動作中の腰や膝への負担も考慮し、痛みのない範囲での運動を促す
- ・ 息を止めない
血圧が上昇する可能性があるので、息を止めないように促す
- ・ 直接的な介助は慎む

姿勢の確認

運動開始時に必ず姿勢を確認し、プログラム中も適宜、確認を促すポイント

- ① 背もたれから背中を離す
- ② 足は肩幅に開く

カウントの仕方

カウントの目的は、「動作中に息を止めないこと」と「ゆっくりとした動作の意識付け」です。できるだけ一定のリズムでカウントする。

雰囲気づくり

わがまち一番体操の目的は、体操を通しての仲間づくりです。できるだけ楽しく体操ができる雰囲気づくりを心がけましょう。

以下のポイントを確認しましょう。

- ・ 体操の内容を伝えるだけになっていないか？
- ・ 指導者的言動になっていないか？
- ・ 参加者との対話を取り入れているか？
- ・ ユーモアある内容を意識しているか？