

阿木あんきなくらぶ 7月のレクリエーション

<<お手玉ゲーム>>

\*目的

お手玉を使い腕や指先の運動

見て手を動かす（目と手の協調）運動

握る動作（すばやく動かす）

左手（非利き手）の運動

1. 一人で行う

①お手玉を2個使用、一つは上に投げ、一つは投げる手に渡します

②お手玉1個使用、手のひら→手の甲→手のひら→手の甲

③お手玉1個使用、手の甲より上に上げ、手のひらでキャッチする

ここでのポイントは、投げる手です。

多くの方は、右手でお手玉を上に出げます。左手では、右手にお手玉を渡す役割になっています。手を逆にすると今までできていたことが、うまくいかなくなります。そうです。利き手（ここでは右手）ではないほうの手は以外に不器用かもしれないです。ここで不器用な手を使うことが、頭の活性にもつながると考えます。

2. 二人で行う

①向かい会いお手玉を片手で投げる。使用のお手玉は1つ。

キャッチ：お手玉の下で受けるようにキャッチする

飛んできたお手玉をつかむようにキャッチする

お手玉を高く投げキャッチする

お互いの距離を遠くしてキャッチする

②向かい会いお手玉を片手で投げる。使用のお手玉は2つ。

一方の手でお手玉を投げ、一方の手でキャッチする

掛け声にあわせてお手玉を投げ、キャッチする

いろいろな投げ方を利用者が考えられ、自ら行っていました。利用者が女性ということもあり、「昔はこうやっていた」と実演する様子も見られました。