

Recreation Time

レクタイム!

輪けり

足を使った「輪投げ」です。
下肢の運動を楽しみながら
取り組んでみましょう。

人数

1人～
何人でも

場所

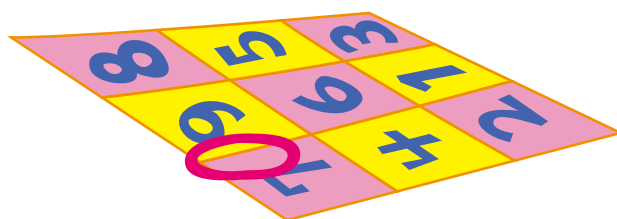
広い室内

準備品

輪(各種)
得点版

遊び方

- 1 座った状態で輪を足先に引っ掛けます。
- 2 下肢を前後に動かしながら、前方に動かした時に思い切り蹴り出し、輪を飛ばします。
- 3 慣れてきたら、床に得点ラインや得点板を敷いて、輪の落下した地点の点数で得点を競います。



進め方のコツ

- 輪の大きさや重さを替えて行なってみましょう。ただし、足先にかけて時に多少余裕のある大きさのもので、重すぎないものにします。
- 風船やボールなどを蹴るゲームにしても楽しめます。
- 周りで応援する際は、輪が飛んでも当たらないようなスペースで応援するよう促します。
- 足裏をしっかりと床につけるように促します。
- 下肢を蹴り上げるため、バランスを崩すことが予想されるので、転倒には注意が必要です。