

手のひら健康バレー&ボール運動

レジュメ



● 準備運動

- (1) 楽トレボール運動（ボールを持つての軽い運動）

● 手のひらターゲット（3種目）

- (1) 1分間 距離1m（ボールを手を持って、ターゲットの中に入れる）
 - ・1分間で何回、ターゲット（的）の中にボールを入れることができたかの記録
- (2) 1分間 距離2m（ボールを手を持って、ターゲットの中に入れる）
 - ・ターゲットに入れることより、腕を振り上げることで上腕の筋肉に良い影響を与える効果が期待されます。（最初は、目標0回から始めます）
- (3) 手のひらターゲット「ファイブBOX」
 - ・4人のグループに分け、みんなで力を合わせて5個のターゲットの中に、ボールを入れる。

● 連続キャッチパス

- (1) スタッフとペアになり、パスのできた回数を記録する。（スタッフは手投げ）
 - ・右手、左手と交互（5回、10回）にパスをする。（両手、片手のみも可）
 - ・自分でできたパスの回数を声に出して数える。（できる人のみ）

● 連続パス記録に挑戦！

- (1) 講師とパスを行い、何回、連続でパスができたかの記録に挑戦する。

● 手のひら健康バレー（3種目）

- (1) 専用ネットを使用し、返球されたパスの回数を楽しむ。
 - ・ネットを挟んで、パスを行う。スタッフはパスされたボールをキャッチする。
 - ・スタッフがランダムにパスを出し、動体視力の強化に努める。
 - ・講師と連続パス記録に挑戦！

● 脳トレキャッチパス

- (1) 4～5人でグループを作り、キャッチパスを行う。
 - ・片マヒの方も、キャッチができるように指導する。
 - ・パスされたボールを胸で受け止めて、キャッチする。そのあと、相手に返球する。
 - ・ボールを渡すときに、渡す人の名前を言ってから、ボールを渡す。

● 整理運動

- (1) ストレッチ（筋膜）など