

デイケア 日記

暖かく過ごしやすい気候となり、活動的なプログラムが増えています。
今回は、4月20日(金)に行った「スポレク大会」をご紹介します。

スポレクとは？

年齢や経験に関係なく、誰でも楽しめる軽い運動を取り入れたスポーツレクリエーションの略です。デイケアでは、下記以外にもカローリング・グラウンドゴルフ・モルックなど様々なスポレクを行っています。

午前の部 ポッチャ

パラリンピックの正式種目として注目され、人気の高いポッチャ。ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



スタッフがキャリパー（ボールの間を測る用具）を使って、赤・青どちらのボールがジャックボールに近いかを判定します。



ジャックボールの上にボールが乗るという「ライジングショット」で、体育館が震えました。

上手く投げたら「ナイスポッチャ！」競いながら楽しく行るのが、デイケアのモットーです。



午後の部 スポレクマラソン

グラウンドゴルフの予定でしたが、天候不良のため変更しました。体育館とホールでビーンバッグ・ラインクップ・ラダーゲッターの3種目を行い、合計点数を競います。

ビーンバッグ



ピンナ（木棒）を、一列に並べた木片（クップ）目がけて投げ、倒します。投げ方も人それぞれ、工夫して投げています。

ラインクップ



豆袋（ビーンバッグ）を的目がけて投げます。的には、絵が描かれていて、大きな穴も開いています。初めての方が、一緒に楽しめるのもスポレクの魅力です！



ラダーゲッター



ヒモでつながったボールを、ラダー（ハシゴ）目がけて投げ、引っかけます。ボールが跳ねて、思い通りにはいかないものなのです……。そこがまた、面白い♪

感染対策をしながら、プログラムを実施しています。