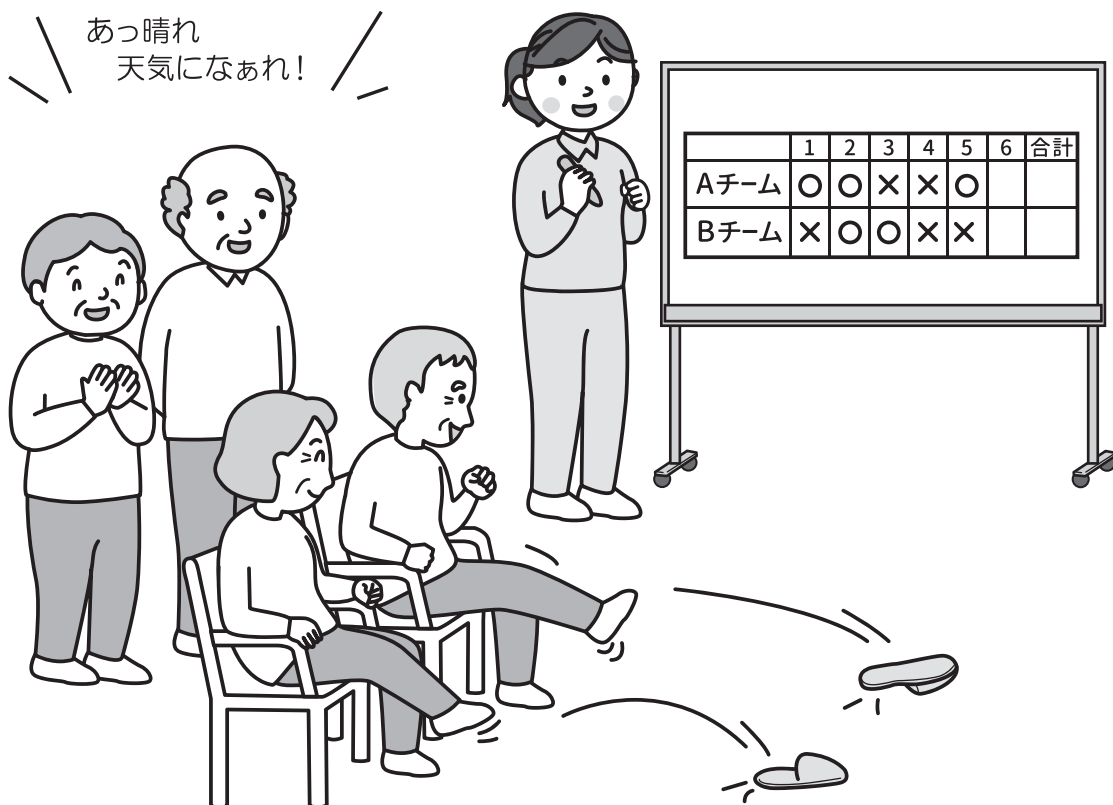


お天気占いのスリッパ飛ばしをアレンジ！

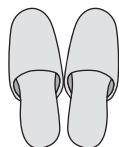
# あっ晴れ、天気になあれ

- 足首の柔軟性向上
- 足首の関節可動域向上
- 下肢筋力の強化

2チームに分かれ、各チーム1人ずつ前に出てスリッパを飛ばします。  
飛ばす際は「あっ晴れ、天気になあれ」と全員でかけ声を掛けましょう。  
スリッパが上を向いた回数が多いチームの勝ち！



## 物品



スリッパ  
(チーム数分)

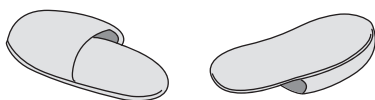
|      | 1 | 2 | 3 |
|------|---|---|---|
| Aチーム |   |   |   |
| Bチーム |   |   |   |

記録表  
(ホワイトボードなど)

## 記録しよう

スリッパが「晴れ」なら○、「雨」なら×を記録表に記入し、最終的に○の多かったチームの勝ちです。

上向きは「晴れ」 裏向きは「雨」



横向きになった場合はもう1回！

## ポイント

- 座位・立位どちらでも行えます。座位で行う場合は、イスを用意しましょう。立位で行う場合は、転倒に十分注意してください。
- 一人で行うのが難しい方はスタッフがサポートします。
- 感染症予防のため、くつ下をはいて行いましょう。

## 〈展開のヒント〉

- 足で飛ばすのが難しい方は、手で投げたり、棒などに引っ掛けて飛ばしてもよいでしょう。



- 飛ばした距離を記録し、チームでの総飛距離と○の数を合計した数値で競っても楽しめます。