

# 転ばぬ先の 足ゆびしク



元気に楽しく転倒予防!

萩市

# — 目次 —

1. 足ゆびと足首の体操
2. タオル巻き競争
3. 足ゆびジャンケン運動
4. 足ゆび王様ジャンケン
5. 小石移しゲーム
6. 足輪リレー
7. ベンチサッカー
8. 新聞足ずもう
9. 引っ張れ青春



# まずは足ゆびのストレッチをしましょう♪

※あしの指や足首をのばす体操です。

## 足ゆびと足首の体操

① 隣同士の指をつまみ、前後に動かしリラックスさせる。



② 親指と小指をつまみ、扇のように広げる。



③ 手の指で足の指をつまみ、一本ずつまっすぐひっぱる。



④ 両手の親指で足の指のツメを押し、刺激する



⑤ 手の親指で、特に土ふまず全体や足の親指下のふくらみ部分とその周辺をマッサージする



⑥ 足の指の間に手の指をはさみ、足の指を上下に動かす。



⑦ 足指をつつむように手で持ち、足指をそらせるようにしてのばし、20~30秒間保つ。



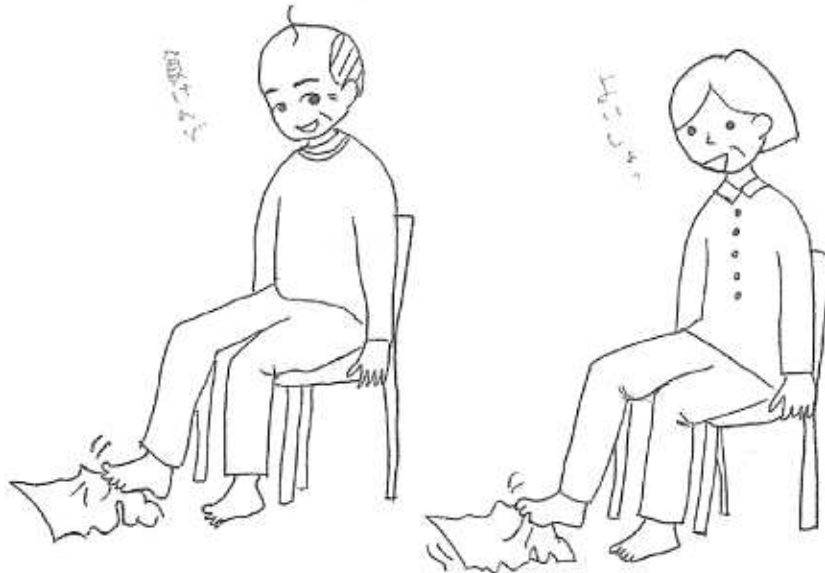
⑧ 足の指を下から持ち上げ、手の指をはじく。10回程度繰り返す。



※反対の足も行いましょう。  
※のばす部分を意識して行いましょう

さあ！足ゆびレクを始めましょう♪

# タオル巻き競争



足ゆびの感覚や運動性の向上をねらったゲームです。★～★★

## 準備

- タオル
- 腰掛け椅子

## ポイント

○タオルにおもりをのせると、運動量が増えます。

## おすすめ方

1. 素足になります。
2. 足指の前にタオルをひろげておきます。
3. 開始の合図で足指を使ってタオルをたぐりよせます。
4. 一番早く手繰り寄せた人の価値です。

※1回で終わりにするのではなく何回も行うようにしましょう。

### ※タオルでつなひき

タオルの両端を足指で、綱引きのように引っ張ります。

# 足ゆびじゃんけん運動

グー



チョキ



パー



## 準備

- 腰掛け椅子
- じゃんけんのできそうな童謡を選んでおきます。

## ポイント

- 始めはゆっくり、だんだん勢いをつけてグーチョキパーができるようにしてみましょう。
- できるようになったら、2人組になって「もしもしかめよ」の歌にあわせてじゃんけんゲームをしてみましょう。参加している人にあわせて、歌う速度を調節します。

## おすすめ方

1. 足の指をグッと縮める。
  2. 親指以外の4本の指を下へ折る。
  3. 足の指をひろげる
- ※左右それぞれやってみましょう。

※じゃんけんゲームをする場合には、2人組になって、歌の節々で相手とじゃんけんをしましょう。

### 【もしもしかめ】

もしもしかめよ かめさん(よ)  
世界の内で おまえほ(ど)  
歩みののろい ものはな(い)  
どうしてそんなに のろいの(か)

### 【桃太郎】

もーもたろさん ももたろさ(ん)  
お腰につけた きびだん(ご)  
ひとつ私に ください(な)

# 足ゆび王様ジャンケン



ジャンケンを使ったチーム・ゲームです。★～★★

## 準備

- 腰かけ椅子
- レイや王冠など、最後のアンカーの目印になるもの

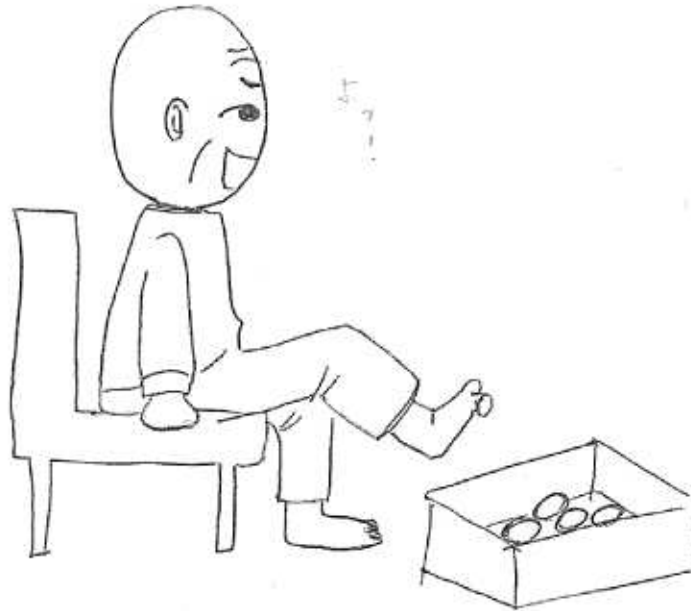
## ポイント

- 途中で実況中継を入れると盛り上がります。

## すすめ方

1. 各チームリーダーを中心に扇状に縦に並びます。
2. 全員が椅子に座り、最後尾の人がチームの王様になります。
3. 王様は王冠をつけるなど、しるしでわかるようにしておきます。
4. 各グループの先頭から順にリーダーと一斉にジャンケンをします。
5. 勝った人は変わらずジャンケンしますが、負けとあいこは後ろの人と変わっていきます。
6. 最後まで王様が出てこないチームが勝ちです。

# 小石移しゲーム



## 準備

- 箱
- 小石

## ポイント

- 小石の数を増やすと運動量が増えます。
- 小石を移す距離を離すと運動量が増えます。

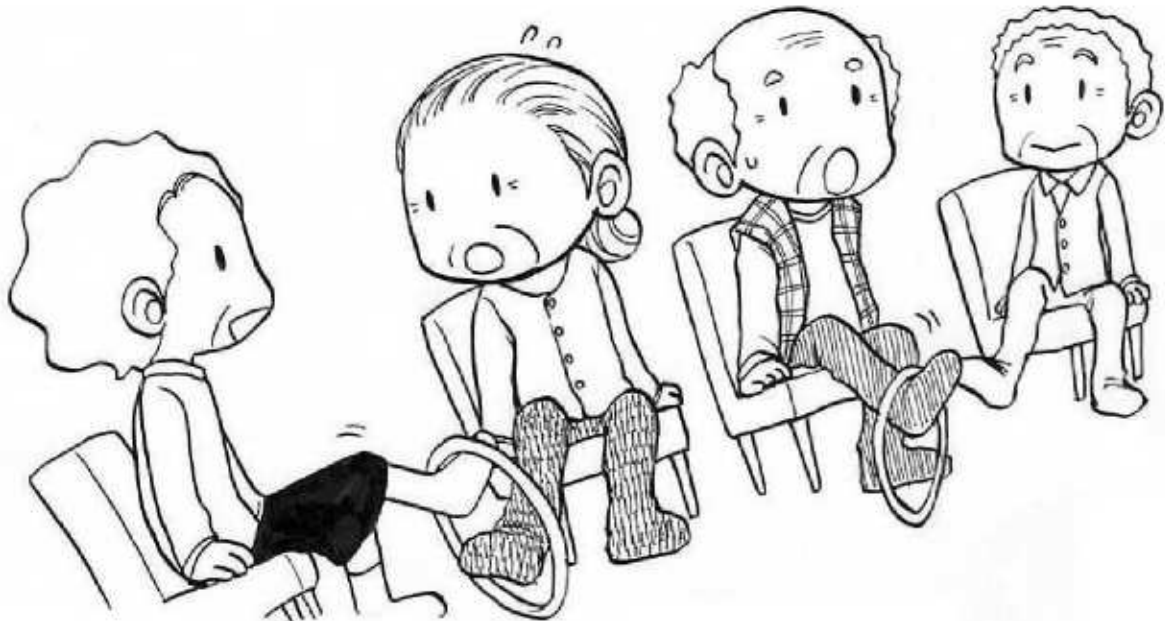
## おすすめ方

1. 角のない丸い小石を拾ってきます。
2. 決められた数の小石を足の指でつまんで、箱へ移します。
3. 一番早く移すことができた人の勝ちです。

### ※小石は何個？

足の裏に小石を置き、足底の感覚のみを頼りにその数をあてます。

# 足輪リレー



チームで横一列に並び、足で輪を送っていくゲームです。★～★★

## 準備

- 学校の教室位の広さが必要  
(並び人数にもよります)
- 腰かけ椅子
- 輪投げの輪：20本

## ポイント

- 右端の人にはスタッフが輪を足にかけるようにして下さい。
- 落した輪はスタッフが拾って最初からやり直しをします。
- 足を上げすぎて椅子から落ちないように輪を渡すところにスタッフがつきます。
- 送るものを重くすると運動量が増えます
- 各自の距離を離すと運動量が増えます

## おすすめ方

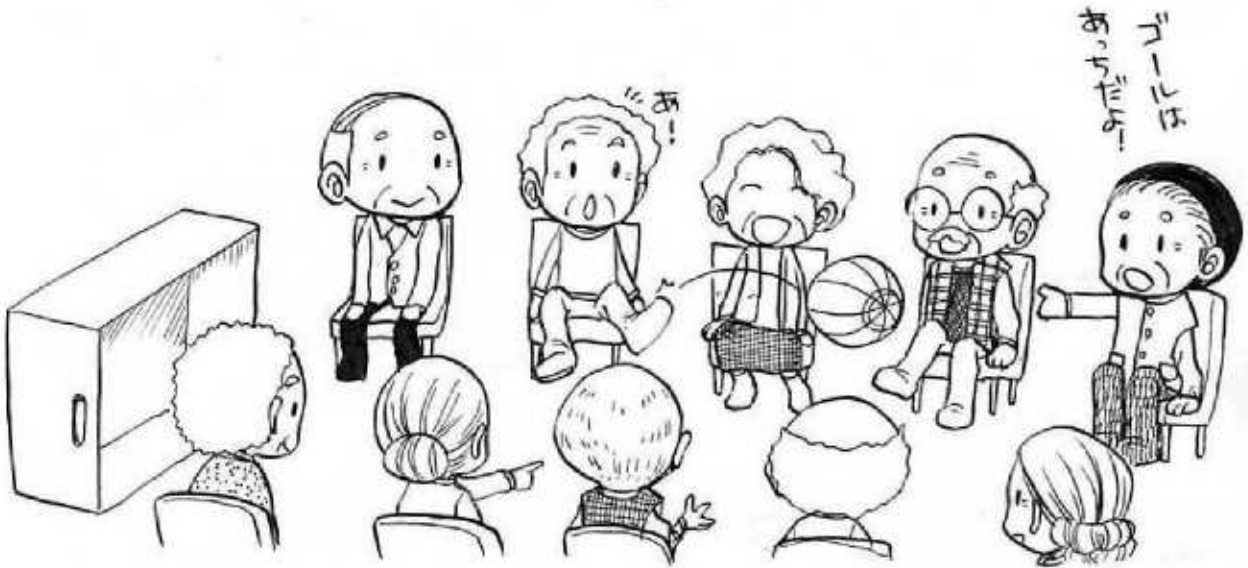
1. 両チーム横一列に並び、向かいあいます。
2. 右端の人から「ヨーイドン」で足に輪をかけて隣の人に送っていきます。途中で輪を落としてしまったら、最初からやり直します。
3. みんなで協力して10本の輪を早く左端の人まできます。

### ※もの送りゲーム

1. 足の甲にお手玉を置き、落とさないように隣へ隣へと運んでいきます。  
(落したお手玉は足で拾うようにします)
2. 制限時間内に、出来るだけたくさんのお手玉をチーム内で回すようにします。
3. お手玉をたくさんまわしたチームの勝ちです。



# ベンチサッカー



チームを作って向いあい、お互いのゴールにボールを蹴り入れるゲームです。★～★★

## 準備

- ビーチボール1個
- 腰かけ椅子

## ポイント

- 下肢の協調性運動を引き出します。
- 椅子から落ちないように注意します。

## おすすめ方

1. チーム分けをします。(6人程度)
2. お互いのゴールの方向を決めます。
3. 合図で椅子に座ったまま、ゴールに向かってボールを蹴り入れます。

※新聞紙を巻いて棒を作るとホッケーになります。

※お互いのチームの距離は1mくらいが適当です。

# 新聞足ずもう



新聞紙を使って、お互いに引っ張り合うゲームです。★～★★

## 準備

- 新聞紙…数日分
- 腰掛け椅子

## ポイント

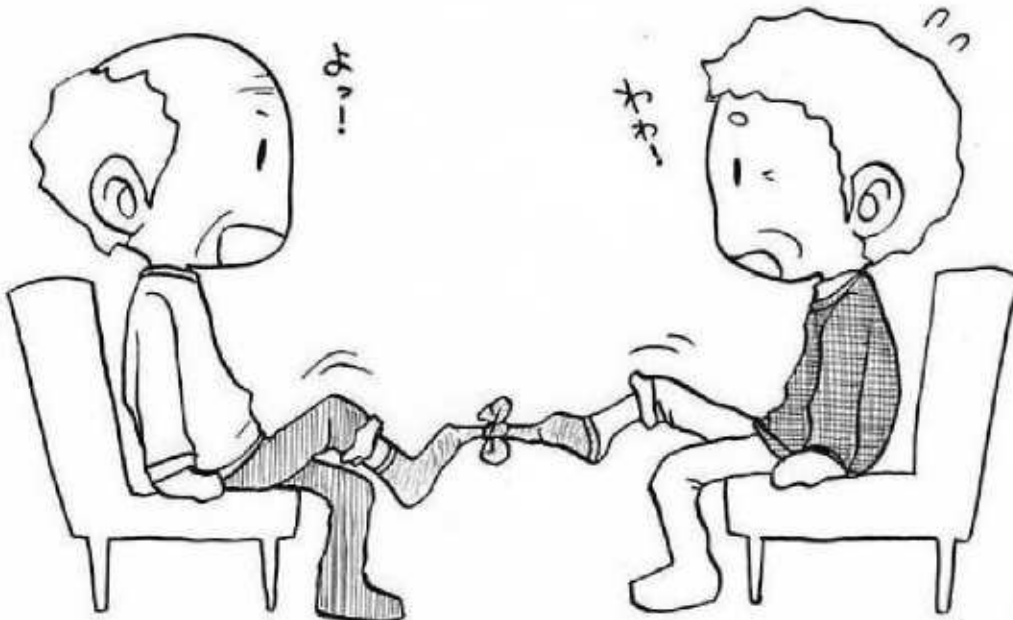
- 足を動かすのが難しい人は、新聞紙の大きさを小さくして指だけ通す形で引っ張っても良いです。

## おすすめ方

1. 1枚の新聞紙の真ん中より左右に、それぞれ腕が通るくらいの穴を開けます。
2. お互いに向かい合って足を新聞紙の穴に通します。
3. 「よういドン」で引っ張り合い、相手の穴を破いたほうが勝ちです。

※2人組でも、チーム戦でもできます。

# 引っ張れ青春



足を使って、相手の靴下を早く外した方が勝ちというゲームです。★～★★

## 準備

- 膝下ストッキング2本を用意します。
- 2畳分のスペースがあればOKです。

## ポイント

- 前後・左右の足の動きが入るので、膝の安静が必要な人は注意してください。対決式なので、個人戦でも勝ち抜き団体戦でもできます。

## おすすめ方

1. 参加者は椅子に座って向かい合って座ります。(状態によっては椅子を使わず、畳の上そのまま座って行います)
2. 膝下ストッキングを2本用意し、つま先を結びます。
3. ストッキングを膝下まで、各自はきます。
4. ヨーイドンで、膝を曲げたり伸ばしたりしながら相手のストッキングを脱がすように引っ張ります。脱がされた方が負けです。