

2022/4/31

リトルハウス通信

リトルハウス通信3月号にて、新しい試みとして「卓球」にチャレンジする事になった旨をお伝えしました。

準備の段階からみんなで力を合わせてコートを手作りし、とても楽しい卓球レクとなりましたのでその模様をご報告します。

今回は音の出る卓球ボールでコミュニケーションを体験する「アレンジ卓球」です。

参加者12名全員が椅子に座りテーブルを囲み、声を掛け合いながらペットボトルラケットでボールを打ってラリーできるようにパスをしていきます。

次に手作りゴールを使っの卓球ホッケーゲームです。真ん中の仕切りを境にして、6人チームでボールをゴールめがけて打ち合うんです。

この写真は作戦タイムの時間。ブロックで止めたり、連携プレーの打ち合わせを話し合っているところです。



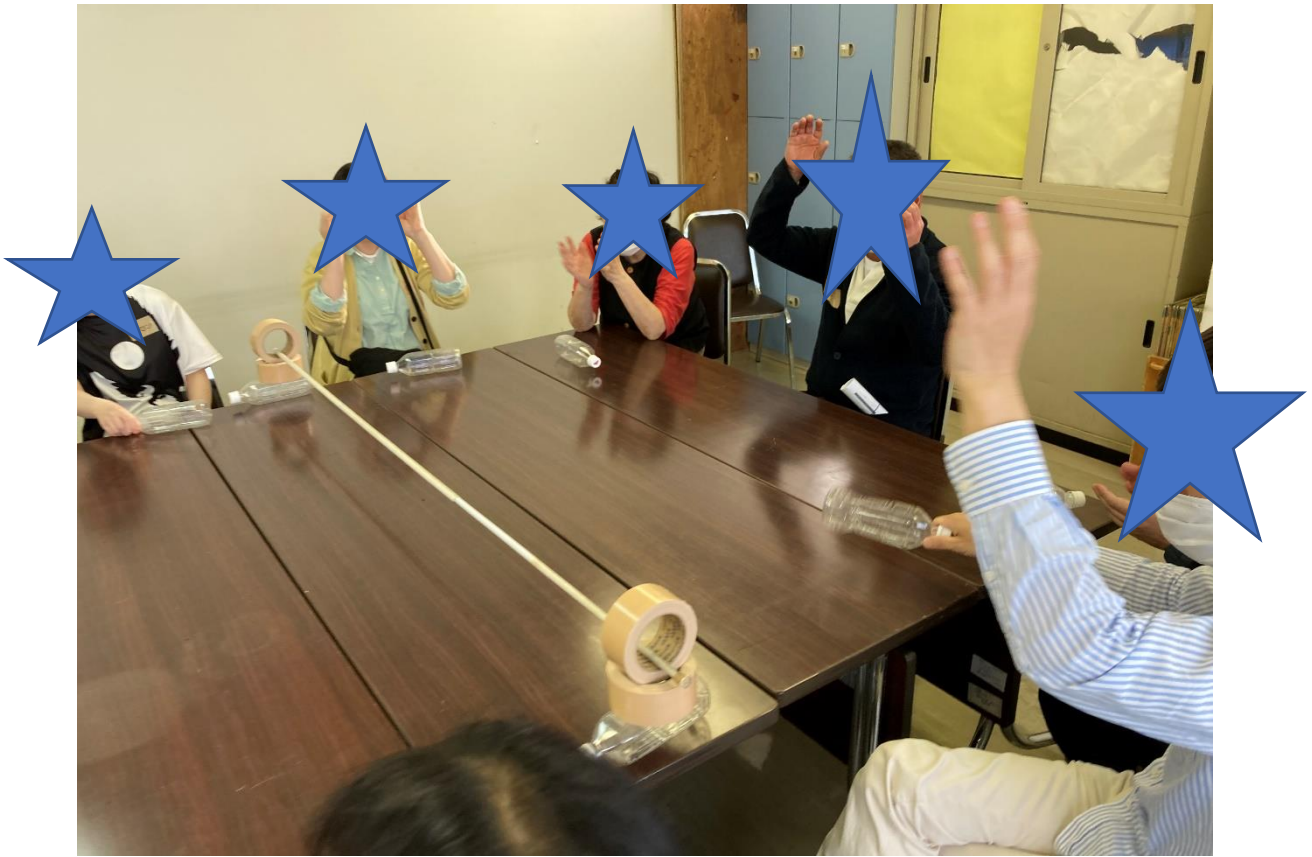


これは相手からのシュートをゴール両側のキーパーがブロックしているところ。思わぬところから球が飛んできては、みんなで思わず声を上げたりと、私も含めみんな真剣そのものの表情で思う存分、ゲームを楽しめたと思います。

そして次はゴールを外して卓球バレーゲームです。

バレー経験者の利用者さんが審判をしながら、全員がペットボトルのラケットで球を打ち合い、みんなでハラハラドキドキの体験ができたと思います！





今回の「アレンジ卓球」は、普段行っているポッチャレクとは一味違った盛り上がりがありました。

全員が玉の行方に集中して、お互いに自然と声を掛け合い、結果的にたくさんのコミュニケーションが生まれた感覚がありました。

そして思った以上の運動量があり、汗をかきながらまさに「発散」ができるスポーツレクだと実感しました。利用者の方々からも「またやりたい!」という声をたくさんいただきました。

今回のスポーツレクも、利用者、職員が一緒になって、日常をいったん忘れ、楽しみを感じながらレクの時間に没頭できた、すごく意義のある一日だったと思います。

これからもリトルハウスでは通常の作業と並行して、定期的に色々なレクを行い、「楽しい」や「発散した」という感覚を身体を動かすことを通じて体感できる場を大切にしていきたいと改めて思いました。

(鈴木)