

いきいきかみかみ百歳体操でのレクリエーション

3年次生「日野探求Ⅱ」Weスポーツチームが高齢者の方に楽しんでもらうことを目指した「Weスポーツレクリエーション」を行いました。

今回は高尾公会堂にお伺いし、「Weスポーツレクリエーション」を実施しました。2回目の実践でした。参加者は7名で、まず準備体操として、じゃんけんゲーム、動物クイズ、ひとおや体操を行いました。その後、「◎太鼓の達人」を一緒に行い、参加された方と一緒にリズムに合わせて体を動かしたり、声を出したり、楽しんでもらいました。参加された方から「またやりたい、また来てね」「頭の刺激をもらった」「次こそ優勝したい」「前回より点数が上がった」「他の曲でもやってみたい」などの声をいただき、生徒にとって大きな励みになりました。引き続き、日野探求Ⅱでは「Weスポーツレクリエーション」の楽しさに加えて、その健康効果を感じてもらえるように頑張っていきます！

