

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「課題研究」e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「e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、「eスポーツレクリエーション」を実施しました。参加者は8名で、まず準備体操として、後出しじゃんけん、数体操、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。今回から心拍数の計測もはじめました。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」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、課題研究では「e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！

