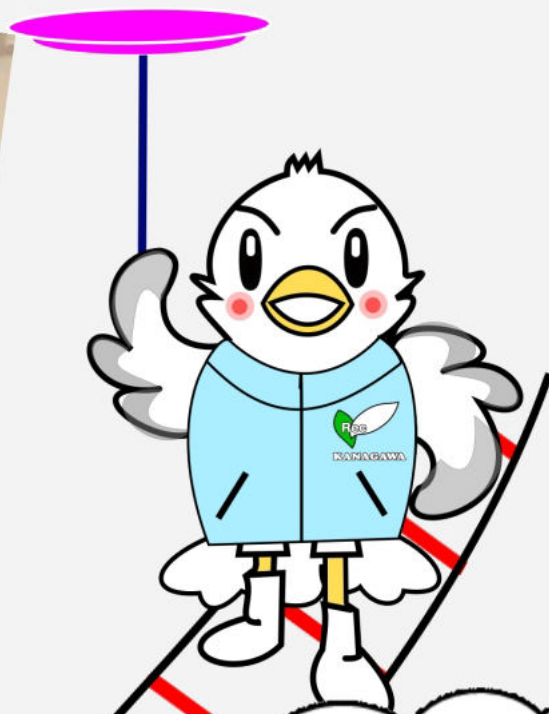
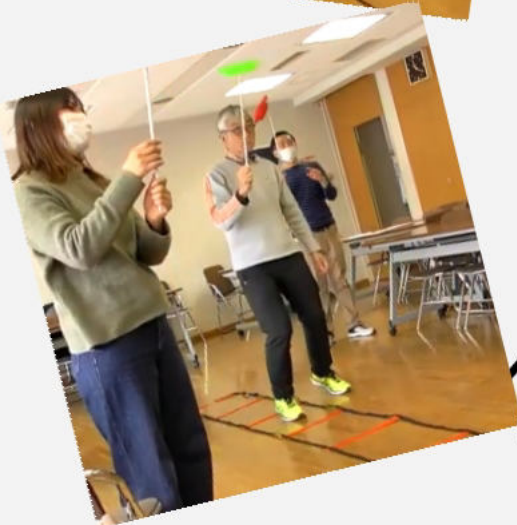
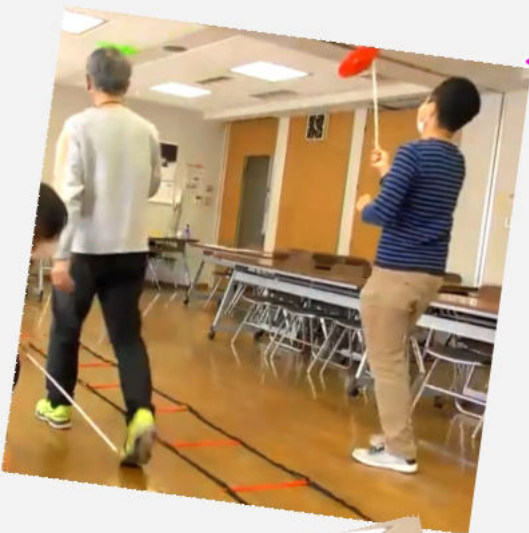


神奈川レクリエーション協会 ちょこっとスポレク

さらスポ

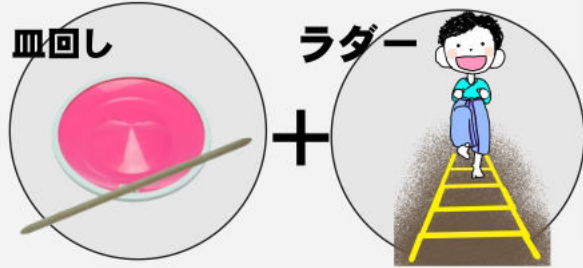


みんなで挑戦しよう
楽しいさらスポ！！
ステップを間違えずにやれるかな？？
ゆっくりでもOKだよ
声を出してやってみよう



さらスポ

- ◆ちよつとがんばればできるレベルの皿回し
- ◆意外にはまる楽しさです！
- ◆県レクでは 皿回しをさらにレベルをつけて遊んでみます！



★効果 皿回しは集中力を高めます。

肩こり・首こり改善効果も期待できます。脳トレ効果もあるちょこっとスポレクといえます。さらにラダーを追加することで全身運動としてねじりや敏捷性、筋力にもアプローチします。

皿底に箸を引っかけたら、ゆっくり箸の先を回します。箸に沿って皿が回り始めたら徐々に速く回すと、皿が箸の上で水平になります。回転するものは回転軸が一方向に保たれる性質があり「ジャイロ効果」といいます。回転速度が速いほど安定します。慣れてきたら、レベルアップにも挑戦してみてください。

レベル1 さらスポ

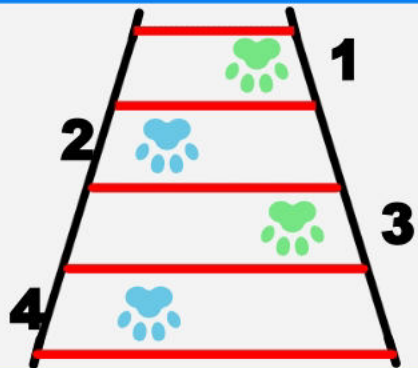
皿回しできるかな？皿の底のふちを棒でなぞって、くるくる回す



自然と棒が底の中心に移動します
皿回しできた！

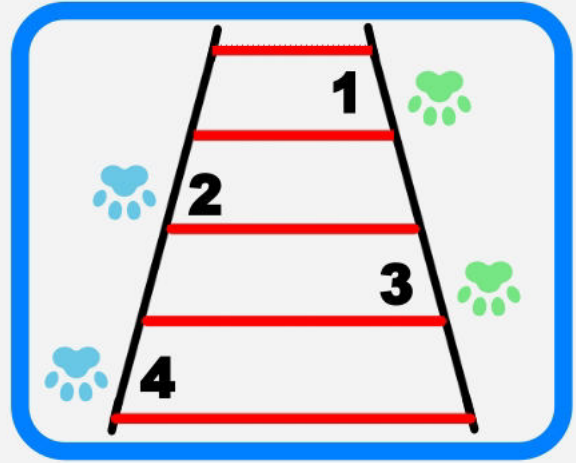
レベル2 さらスポ ウォーク

皿回しをしながら ラダーを歩いてみよう！



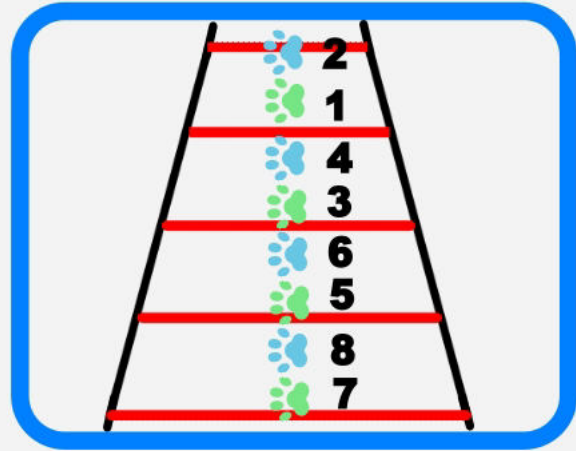
レベル3 さらスポ オープンウォーク

皿回しをしながら、ラダーの外側を歩きます



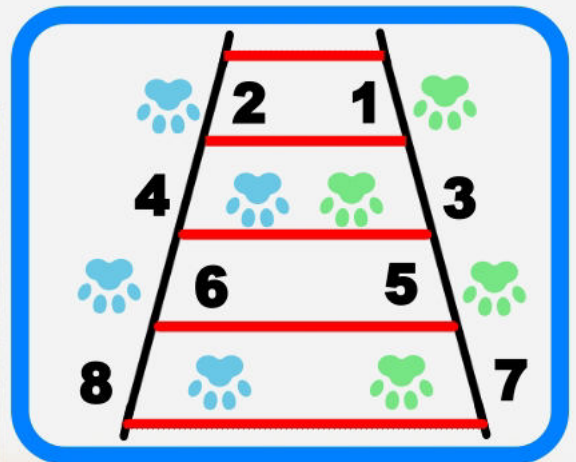
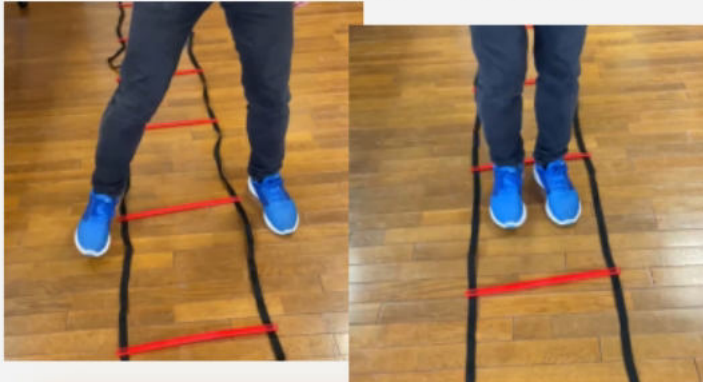
レベル4 さらスポ サイドウォーク

ラダーの内側を横歩きします



レベル5 さらスポ インアウト

ラダーの外・内・外・内と歩いていきます



まず 皿回しに挑戦してみよう！

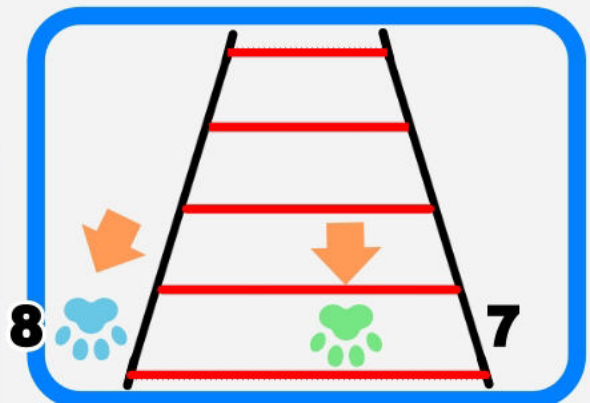
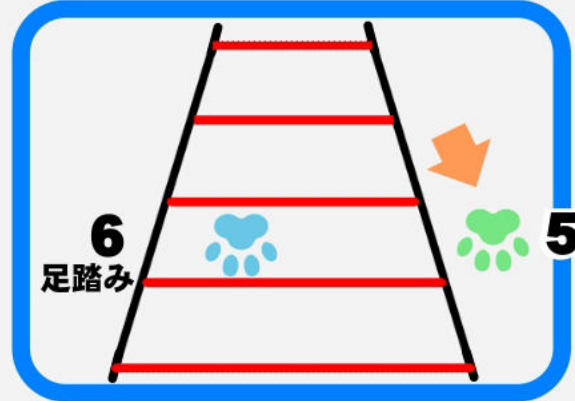
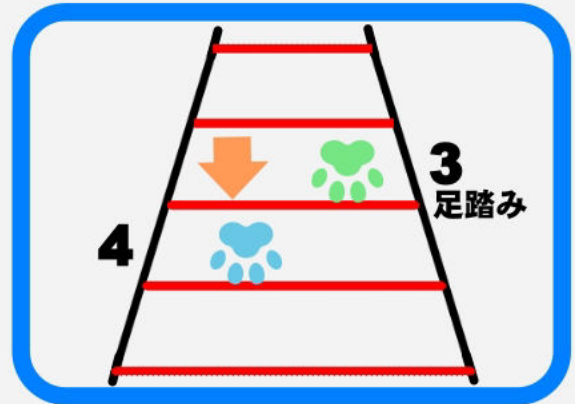
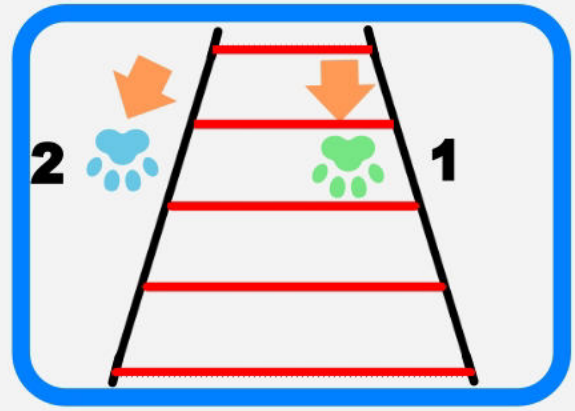
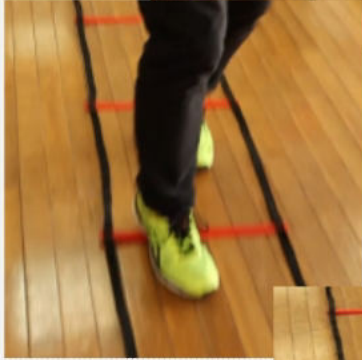
だんだん上手になったらラダーをプラス！ いろいろなレベルのさらスポに挑戦してみよう～ラダーは高齢者の転倒予防にも効果あります。

番外編 なあ～んちゃってバージョン：レベル2からは、なあ～んちゃって皿回し（あるつもりで両手で皿まわしている）と想像してラダーを歩いてみても運動になります。その場合は「なあ～んちゃってレベル2さらスポウォーク」・・・と、なあ～んちゃってが頭につきます！想像力も鍛えられるかな。

レベル6

さらスポ ステップアウト

皿回ししながら ラダーでステップを踏んでみよう！



問い合わせ

特定非営利活動法人

神奈川県レクリエーション協会

〒221-1855

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館

電話 045-320-2430

Mail jim@kanagawa-rec.or.jp

H P <http://www.kanagawa-rec.or.jp/>