

やすらぎ学級 第5講座

ニュースポーツ体験

11月21日、やすらぎ学級で「ニュースポーツ体験」を開催しました。

講師は、毎度お世話になっております草津市スポーツ推進委員の岡山茂子さんです。

昨年も実施して大好評だった「スローイングビンゴ」を、3チームの総当たり戦で競いました。最初は的まで届かなかったり、逆に勢いがつきすぎて飛び越したりとうまくいきませんが、慣れてくると狙ったマスへうまく投げ入れる人もちらほらでてきました。

その後は、脳トレに挑戦しました。「目を見たことを瞬時に判断して、脳から命令を出して思い通りに体を動かす」ということが、年を取ると素早くできなくなってきます。繰り返し訓練することで脳も体も若々しく保っていきましょう。



狙うのはここですよ～



親指、小指
親指、小指



ジェスチャーを他の人に口だけで伝えます。
リーダーさん、覚えましたか？



うまく伝わったでしょうか？
答え合わせです。せーの！