コロナに負けるな！アレンジ ver.ラジオ体操

生活福祉

〈活動理由〉

スポーツ系の進路を考えていて、将来につながる取り組みを行いたかったから。

〈動画制作〉

アンケート　テーマ決定！

↓

高齢者の方が家の中で座ってできる体操
認知度 100%だったラジオ体操をアレンジ

メニュー決め

↓

説明用紙作成

写真撮影

動画撮影

↓

福祉施設へ

〈アレンジ ver.ラジオ体操〉

メニュー

1 深呼吸
2 首のストレッチ
3 肩の運動
4肩回し
5 肩甲骨の運動
6 足の筋肉ほぐし
7 もも上げ
8 手の運動
9もも裏のストレッチ
10 ふくらはぎとすねの運動
11 足の筋肉ほぐし
12 首のストレッチ
13 深呼吸

☆座っても全身動かせるようになっています！

〈まとめ〉

動画撮影は、背景の色や服の色、長さ、位置など細かい違いで、見え方や映り方が違ったため、撮るのが難しかったです。

体操をやってくれる方のことを考えながら作るのがとても楽しく、作った体操を福祉施設に DVD で送り、実際にやってもらえることが楽しみです。この課題研究を通して、スポーツにかかわる職業に就きたいと改めて思えました。

15番　桑原　舞