

## 2 呼吸器の運動

### 紙リレー

- 【人数】 5～10人程度  
【材料】 紙（5～6cm角）、  
使い捨ての皿（人数分）、  
ストロー（人数分）

【方法】

- ① 参加者を2つ以上のチームに分け、チーム毎に机を前にして横に並んで座る。
- ② 使い捨ての皿を各人の前に置き、障地とする。
- ③ ストローを口唇に挟み（歯で噛まないこと）、端の人から紙を吸い上げて次の人の障地の中に置いてリレーする。

★ 小さい紙からはじめて、慣れたら紙を大きくしてみましょう



### ストローダーツ

- 【人数】 1人以上  
【材料】 厚紙（A3サイズ）、サインペン  
ストロー（人数分）、  
袋（人数分）、

【準備】

- 1 厚紙に様々な大きさの穴を開け、余白にサインペンで得点を記入する。
- 2 1の厚紙を参加者から30cm程度離れたところに立てる。
- 3 ストローの先3cm程度に袋を被せ、参加者に配布する。

【方法】

- ① 参加者は、先の袋が厚紙の穴を通過するようにストローを順に吹く。
- ② 袋が通過した穴の得点を競う。



### 風船すもう

- 【人数】 2人1組で何組でも可  
【材料】 紙（B4サイズ2枚）、ストロー（人数分）、  
風船

【準備】

- 1 B4サイズの紙を2枚つなぎ、中央に円を描く。
- 2 中央の円に風船を置き、参加者はストローを準備して向き合って座る。

【方法】

- ① 紙をそれぞれの障地とし、スタートの号令で参加者は、風船が相手障地に入るよう、ストローで風船を吹く。
- ② 15秒間風船を吹き合い、終了時点で風船を相手障地に置くことができた方が勝者。

★ 4人1組（紙B4サイズ4枚）で行ってもよいです



## 肺活量(ティッシュペーパーで)測定会

【人数】 2人以上

【材料】 ティッシュペーパー、ストップウォッチ

【方法】

- ① 2人一組でペアを組んで向き合って座る。
  - ② 一人は片手でティッシュペーパーを垂らし、もう一人がそのティッシュペーパーに向かって息を吐く。息を吐く回数はあらかじめ決めておく。
  - ③ ティッシュペーパーを垂らす役の人は反対の手にストップウォッチを持ち、息を吐いている時間を計測する。合計で何秒間息を吐き続けることができたかを記録する。
- ★ ティッシュペーパーが手元がないときは、手のひらに吐息をかけてもらうことで対応できます。

