

鉄板！ひっくり返しレク

身近なものを使ったゲームです。
いつの間にか夢中になってるレク。
作成する時から盛り上がります。



ジャンル 運動機能改善 ゲーム

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 10～30分

性別 人数 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

段ボール
やわらかい素材の定規や下敷き
広い机

注意点・追加ルール 段ボールを切ったりするので、十分注意して各施設で作成してください。

期待効果 夢中になるということは集中していらっしゃるということ。
それも軽い運動をしながら。脳と身体に良いレクだと思います。
(脳トレ効果と小運動)

1 段ボールを直径10～15cmの円や四角形に切り抜きます。表にホットケーキの絵。裏に焼く前の生地を絵を描く。
絵は施設でそれぞれアレンジしてください。ホットケーキをひっくり返す工程を机上でします。

2 机に何枚か裏返しになった段ボールを置きます。(生地の絵の方)
掛け声でスタートし、制限時間内に何枚ひっくり返せるかを競います。

3 ひっくり返す時に、道具が体に当たってケガをしないように注意してください。
道具が使えない利用者さんは指を何本まで使って良い等、独自ルールを作ってください。

4 タイムを競う他に2種類あります。
A 互いに10枚ずつ裏返しにされた段ボールを用意し、掛け声と共にひっくり返し始めます。
先に全てを表にできた方が勝ちです。

5

B

一つのテーブルに20枚の段ボールを置きます。裏と表がちょうど同じ数になるように配置

裏面チームと表面チームに分かれて、最大4人で机を囲みます。掛け声と共に自分のチーム面が表になるようにひっくり返します。制限時間が終わった時、自分の面が多いチームの勝ちとする。相手に定規等が当たらないように注意する。