

だるまさんが転んだアレンジ

だるまさんが転んだの要領でレクをします。

2種類ご紹介しましょう。

実際に動きを止めることもありますが、移動しないだるまさんが転んだをします。



ジャンル 運動機能改善 認知症予防 机上レク イベントレク 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3 所要時間 各15分

性別 男性 女性 どちらも好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

紙とペン

注意点・追加ルール

期待効果 瞬発力と聴力のリハビリです。

1 だるまさんが転んだは、鬼が言ってる間に動いて、言い終わって振り向いた時に動いていた人がアウトですね？

2 そのルールは残したまま、アレンジします。
鬼は職員さんがして、他の参加者は座ったままです。
移動はしません。
作業をします。
鬼の目を盗んで作業をするのです。

3 1つ目は「お題を書きながら」
イスに座った状態で絵や作文を書きます。鬼が「だるまさんが描いた！」と言って振り向いたら書くのをやめてください。書いたり動いていた人がアウトです。

4 最後まで書けた人が現れるか、全員がアウトになるまで続けます。

5 もう一つは「だるまさんがお昼寝」
「だるまさんがお昼寝」か「だるまさんが起きた」の2種類を聞きわけて動きます。

6

全員テーブルを前にイスに座った状態になります。
鬼が言ったセリフに合わせて動作を行ってください。
「だるまさんがお昼寝」の場合、テーブルに伏せて寝たフリ。

7

「だるまさんが起きた」の場合、起き上がって起きていることをアピール。
間違えてしまった人がアウトになります。
動かなくても反射神経を鍛えることができ、それにより身体機能の向上になります。