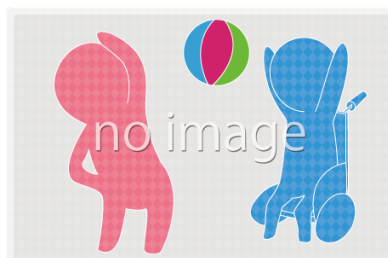


ストレス解消！爆発レク

身近なものを使ったゲームです。

利用者さんからは、スッキリした！と言ってもらえるくらい

笑顔が絶えないレクです。



ジャンル ゲーム その他

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
お手玉(代わりになりそうなものはいくらでもあります。)

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
笑顔になっていただけます。
ストレス解消にも良いです。
気分転換になります。

1 段ボールを箱型に組み立てます。
蓋の面に穴を開けます。お手玉が通るような穴をいくつかでも良いし、大きい穴を1つでもいいです。

2 利用者さんから少し離れたところに段ボール箱を置き、利用者さんに10個程度お手玉を持ってもらいます。
一気に段ボールめがけてお手玉を放ります。いくつ入ったかで得点になります。
10個全部入るのを目標にしてみるのも良いです。

3 投げた後の体制によっては勢いづいて前に倒れる可能性もあります。目の前にマットレスを敷いておくが良いです。
片手しか使えない場合、5個ずつなどある程度一気に投げられるように持ってもらい2~3回に分けて行いましょう。

4 ここからが一番のオススメです。利用者さん必ず喜んでくれます。
お手玉を100個程用意します。(予算はかかりますが...)

5 箱にまとめて入れておき、その中に両腕を突っ込んで持てるだけすくい上げます。
上記の穴の開いた箱に目掛けて一気に投げる！箱に入った個数とすくい上げた個数をそれぞれ記録として競うことができます。

6

たくさんのお手玉を投げる機会もそんなにないですからね。
お手玉が破れた時が難点なので、何か敷いておくと被害の拡大を食い止めることができます。