

ペットボトルシュート

ペットボトルと割りばしで簡単なトレーニングを行います。



ジャンル 運動機能改善 介護予防

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 1日5分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

ペットボトル、割りばし

注意点・追加ルール

期待効果 集中力。眼球運動。達成感が得られる。

1

空のペットボトル(ふたを外したものを)を用意します。
ペットボトルの大きさは何でもいいです。500mlか2L
のどちらかがオススメです。



2

ペットボトルを床に立てて、割りばしを数本持ってペットボトルの前に立ちます。
割りばしを1本ずつ、ペットボトルの穴めがけて落とします。

3

集中しなければ入りません。難易度を上げて、つまようじでもやってみましょう。
まずは3本中何本入ったかを日々記録していくと良いでしょう。

4

慣れてきたら、制限時間内に何本入るかを記録します。
例えば1分以内に今日は4本入ったから次は5本入れる！と目標を立てることでやる気
も増します。

5

最大難度として、1円玉です。ギリギリですから、簡単には入りません。
これを機に1円玉貯金を施設でしては？w
2Lのもので2000枚は入ったかと思います。