

ペットボトルリサイクル2パターン

ペットボトルをリサイクルして行えるものを2種類ご紹介します。



ジャンル

運動機能改善

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分

性別

男性



女性



どちらも好評です

人数

2人~

道具

(一人当たり予算0円)

洗って乾燥させておいたペットボトル
(1人辺りサイズが同じもの2つと別に1つ)
うちわ、ガムテープ

注意点・追加ルール

投げたりする時に周りに人がいないことを確認して行ってください。

期待効果

バランス力を養う

1

投扇興

扇子を飛ばして台に当てる京都のレクをご存じですか？

それに習いペットボトルに向かってうちわや扇子を1～2m離れた場所から放り、倒したら得点が入るというものです。

2

倒れずとも扇子が立てかかったり、絶妙なバランスで蓋の上に乗ったなら高得点にする等

自分達で独自の得点票を作ることができます。

珍しい立ち方をしたら是非お知らせください。

3

ペットボトルバランス

2本のペットボトルの底を合わせてガムテープで固定します。

これで1本の長いペットボトルバランス棒ができました。

4

小学生の時、掃除の時間にほうきでやったように、手の平に乗せてバランスをとります。

手の平の次は指の上、指の数を減らして、最後には全ての指1本、1本に乗せて10秒は立てられるように日々トレーニングに励みましょう。