

うさぎと亀

チームキャラクターやチームカラーをどれだけ残せるか！？
競争力・集中力を刺激します。



ジャンル 運動機能改善 机上レク 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2 所要時間 20分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 3人～

道具 (一人当たり予算0円)

丸い厚紙（表裏で対局の絵や色を）
机

注意点・追加ルール

期待効果 集中力や競争心の刺激となります。
上肢運動効果もあります。

1 道具の制作：段ボールや厚紙で直径10cm程度の円形を20～30枚程作成します。
そこに、表・裏で対局なキャラクターや色を施します。
例) うさぎと亀、太陽と月、赤と黒

2 この時、利用者さんたちに手伝ってもらうことから始められたら良いですね。
枚数が多いと時間がかかりますから、この作業だけで一回のレクとしてもよいかと思
います。

3 完成したら、いよいよレク開始です。
長机を用意し、その上に円形の段ボール(厚紙)をランダムにばらまきます。
2チームで対戦ですが、
机をはさんで向い合せに並んでもらいます。
例) うさぎチームと亀チーム戦

4 時間を設定し、よーいスタート!
の合図で自分のチームのキャラクター(うさぎチームならうさぎ)の面にするように
ひっくり返していきます。

5

制限時間が来たら、その時点で両チームキャラクターの枚数を一緒に数え、多い方のチームが勝利となります。