

ペットボトルを使ったレク3種類!

ペットボトルを使ったレクを3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1 所要時間 30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)

ペットボトル、ビニール袋

注意点・追加ルール

期待効果

1 「コミュニケーションパス回し」
2人1組のペアをつくります。
2人の間隔が2m～3m程度の距離を保ち、立ちます。

2 ペットボトルをどちらかが両手で持ち、下から相手にパスします。
このとき必ず、「さん、どうぞ!」や「さん、はい!」などと声かけをします。

3 パスされたペットボトルは両手でキャッチしてください。

4 上手くキャッチできれば成功です。
繰り返しパスを続け20～30回程度繰り返しましょう。
もちろん強く投げたりはしないでください。けがに繋がってしまいます。

5 「真剣ペットボトル取り」
2人1組のペアをつくります。
握手できる程度の距離で向かい合って立ちます。

6 ペットボトルを1人が持ち、「落とすよー」と声をかけながら上から下に落とします。もう1人は落ちてきたペットボトルを両手で挟むようにキャッチします。

7 落ちてきたペットボトルを上手くキャッチできれば成功です。10回程度繰り返し交替します。

または、落としたら交代にしても白熱して面白いかもしれません。

8 「羽根つき」
ペットボトルとビニール袋を一人ひとつずつ用意します。
ビニール袋は膨らまして風船にしておいてください。

9 ペットボトルのふた部分をつかみ、ビニール風船を上に向けて下に落とさないように、ペットボトルを使って連続で打ちます。
目標の回数を決めて挑戦するのもいいと思います。