

# ペットボトルリサイクルレク 2

ペットボトルを使ったレクです。

1～3がありますので、それぞれどうぞ

2ではキャッチを主としたレクが10種類入っています。



ジャンル

運動機能改善

身体面への効果

手指の運動 腕の運動(上肢の運動) 協調運動、バランス力の向上

精神面への効果

集中力の向上

介護度

要介護度3

所要時間

各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(2L、500ml)

注意点・追加ルール

期待効果

運動機能改善

1

「1．足で挟んでキャッチ」  
イスに座り、両足で挟みます。そのまま上に投げて、足でキャッチします。

2

「2．手の甲でキャッチ」  
手の甲に立てたペットボトルを上を上げて手の甲でキャッチします。キャッチする時のペットボトルの向きはなんでもいいです。

3

「3．立った状態でキャッチ」  
ペットボトルを立てた状態で持ちます。そのまま上に上げて、立てた状態でキャッチします。  
ペットボトルが倒れたりすると失敗です。キレイに上げてキャッチしましょう。

4

「4．横でキャッチ」  
先ほどは立てた状態でしたが、今度のは寝かせた状態で掴むようにキャッチしてください。  
掴むのも落ちてきたペットボトルを上から掴むようにします。

5

「5．目を瞑り手の甲でキャッチ」  
手の平に乗せた状態で目を瞑ります。その状態のまま上に投げて、手をひっくり返して、手の甲側でキャッチします。

6

「6．半回転させキャッチする」  
ペットボトルを両手で持ちます。投げて空中で半回転させます。投げた時と逆側をキャッチできるようにします。

7

「7．一瞬離してキャッチする」  
片手でペットボトルの下の方を持ちます。一瞬離します。  
手の位置は固定で、落ちてきたらなるべく上の方をキャッチします。

8

「8．回転片手キャッチ」  
回転するように上に投げます。利き手ではない方でキャッチします。

9

「9．回転片手蓋キャッチ」  
回転するように上に投げます。利き手ではない方で蓋の部分をキャッチします。

10

「10．背面キャッチ」  
後ろに向かって投げます。後ろに回した手でキャッチします。