ロッキーのジョギング

映画「ロッキー」でロッキーが走ってトレーニングする有名なシーンがあります。
そこから派生したレクになります。

ジャンル	認知症予防　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　１回３分
性別	男性　女性　どちらも好評です　人数　5人以上
道具	(一人当たり予算0円) 紙とペン
注意点・追加ルール	
期待効果	しっかり考えて脳を活性化する効果。

1

５人くらいのチームがいいでしょう。何がかと言いますと
５人が外に出て、残りの人達はカンでどういう順番で入ってくるかを当てます。

2

競馬よりも酷いですw誰が１番に入ってくるかなんて気分で変わったりしますから。
５人は外に出てどういう順番で入るか決めます。

3

予想が終わったら呼び込みます。何人当たったか採点し、それを得点とします。
チームにしたのは、チームの合計得点を出して一番予想得点が高かったチームの勝ちにしたいからです。

4

ですから５人組くらいのチームをたくさん作ると楽しいです。個人戦でも大丈夫ですよ。
見事順番を的中させた人には拍手を送ってあげましょう。

5

予想することは、頭を使います。外のメンバーの特徴をよく知る人ならどういう順番で出てくるかカンでなくても当てられるかもしれません。相手のことを知ることで更に楽しくなるレクです。