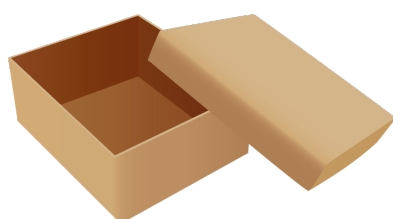


どれが重いの？

空き箱と施設にあるものを使ってできるレクです。演技力と見破り力を身に着けます。



ジャンル 運動機能改善 介護予防 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)

空き箱(任意の数)、その他施設にあるものを利用

注意点・追加ルール

期待効果 眼球運動。コミュニケーション。演技力の向上。

1 箱の中に入っているものが何なのか、持った人の演技を見ながら当てるレクです。

2 見破る人達は何が入れられるのかを事前に確認します。どの箱に入るかはわかりません。

3 空き箱の大きさは様々でかまいません。同じ大きさのパターンがあってもいいです。

4 箱を持ち上げる人は1人～2人、もしくは箱の個数分でもいいですが、なるべく同じ人が演技をすると違いが見つけやすくいいです。

5 軽そうなものは重そうな演技をして持ち上げたり、逆に重いものは軽い印象を与えるために簡単に持ち上げると見破る方が苦労します。見破った数の多さで、勝敗を決めます。チーム対抗でもできます。

- 6 箱の中に入れるものの例
ティッシュ
タオル
風船
ボール
くつ・スリッパ

- 7 空箱があっても楽しいです。この場合、1つは空の箱であることを伝えましょう。
演技をしながら上肢のトレーニングになる。
見破る方は脳を使い、集中して見るので脳トレや眼球トレーニングになります。

- 8 応用編として、箱に手を入れられる穴を開けて、中を見えないように箱を改造するか、
目隠しをして箱の中に手をいれてもらいます。

- 9 感触だけで何が入っているかを当てるTVでよく見る罰ゲームのようなレクです。
ですが、罰ゲームをするわけではないので、生き物等ではなく、普段から使うものを入れて楽しく箱の中身を当てられるようにしてください。

10

入っていないと説明していても、他の見ている方達がびっくりしたリアクションを取るとTVのような雰囲気は引き出せますよw