

# 重ねバランス

お菓子の箱等をリサイクルしてバランス競技を行います。くずさないように箱を積み上げつつ、様々なレクへの応用が利く万能レクです。



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2 所要時間 5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)

お菓子の空き箱やダンボール箱

注意点・追加ルール

期待効果 バランス、集中力、協力心、競争心の向上。上肢と下肢の小運動

1 2人で行う場合を基準に説明します。  
単純に、お菓子の箱を積み重ねるのがメインです。  
協力して高く積み上げるだけでも良いです。

2 2人で順番に乗せて、先に崩した方が負けとなる競争をすることもできます。(チーム対抗も可)  
この時、少しずつ置いていたりしながらバランスをとっていきます。

3 わざと、バランスの悪いように作って協力しながら変な形に積み上げるのも集中力が増して良いです。

4 箱の大きさや厚みをバラバラにすることで、バランス感覚が養えます。  
競技をする時はテーブルの上でやる方が早期決着になります。

5 床だと安定して結構高くまで詰めるので、記録を狙うのなら床がオススメ。  
イス等に立って、より高くまで詰めます。  
ただし、転倒等には十分配慮して行いましょう。

6

綺麗に重ねる手法もあります。この場合、同じ大きさの箱が適しています。  
だるま落としのように下から順番に蹴ったり、途中から抜いたりもできるでしょう。

7

同じ箱を2組用意して、より早く、より高く積めるのを競うこともできます。  
2組と言わず何組でもできますが、箱の管理には気を付けてください。  
使い終わった箱は廃品回収に出せば処分は簡単です。