

二人の呼吸を合わせる紙テープレク

紙テープを作り、二人で協力して紙テープを落とさないようにするレクです。



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

10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)

新聞紙、はさみ

注意点・追加ルール

期待効果

協力する精神の向上。手の平と腕の筋力トレーニング

1

新聞紙を縦に細く切ったものを1組に2本作ります。
立った状態で互いの手を前に突き出し、手の平を合わせます。
これが基本姿勢になります。

2

基本姿勢にテープを加えます。手の平を合わせる時に、紙テープを挟み込みます。
互いの手が離れると紙テープが落ちてしまいます。

3

紙テープを落とさないように、互いの手を動かして、指先の方へ紙テープを送ってください。
上まで上がり切ったら、次は下に送ります。手をくねくねさせてテープを上下させる運動です。
手のちょっとした運動を協力しながら行うことができます。