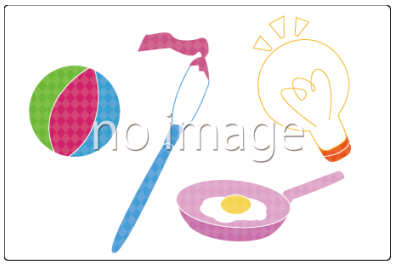
揃った人に続け

コインを使った競争レクです。人数×４枚のコインを使って始めます。



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５分以内
性　別	男性　女性　どちらも好評です　人　数　4人～
道　具	(一人当たり予算0円) コイン(人数×４枚を人数分種類を分ける)、お手玉(人数－１個)
注意点・追加ルール	
期待効果	競争することでモチベーション向上。手の小運動。集中力の向上。

1

４人を想定して説明します。人数によって用意するものを変えるだけです。
テーブルに輪になって座ります。あまり離れないでください。

2

コインを用意します。４人×４枚＝１６枚(４種類を４枚ずつ)
Aさん、Bさん、Cさん、Dさんがいるとして、

3

それぞれの人に１円玉１枚、５円玉１枚、１０円玉１枚、５０円玉１枚を配る。
テーブル上にはそれぞれのコインが４枚ずつあることになる。
テーブルの真ん中に人数より１つ少ない数のお手玉を置く。
(お手玉でなくても良いが、それは最後の説明でわかるので説明は省きます。)

4

全員同時に、他の人に見せないよう自分の隣の人に１枚コインを渡します。
(左右はあらかじめ決めておくこと)

5

これをしばらく繰り返し、手元に４種類全て同じものが揃うようにコインを回します。
１番に４種類揃った人は、揃ったと言ってテーブルの真ん中にあるお手玉を取ります。

6

残った３人もお手玉を取ろうとします。お手玉を取れなかった１人が負けです。
コインを集めることにも集中し、誰かが揃った時にお手玉を取りにいいかなければいけない２つの事項に集中しながら行うので、集中して脳を使います。
脳トレ(認知症予防)と集中力を鍛えることができます。