

# 空き缶遊び 1

空き缶を使ったバランスゲームです。  
バランスを崩さないよう競います。



ジャンル 認知症予防 机上レク 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 指定はありません

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)

空き缶  
空き箱(25cm × 25cm)  
お手玉(人数分 × 10個)

注意点・追加ルール 缶の口で手を切らないようにテープで補強してください。

期待効果 バランス感覚

1

机の上に空き缶を置き、その上に空き箱をバランスよく置きます。ゲームへの参加者は輪になっておいてください。  
これで準備は完了です  
ゲームスタート！

2

ゲームは2回戦行います。  
1回戦目は時計回りで順番を回します。  
2回戦目は反時計回りに順番を回します。

3

空き箱の上にお手玉をひとつづつ置いていきます。  
空き箱がバランスを崩さないようにお手玉を何個置けるかを競います。  
バランスが取れなくなって空き缶から空き箱が落ちたら負けです。

4

2回戦の合計で一番多く箱の上にお手玉を乗せた人が勝ちです。