

# パックキッカー

エキサイティングで盛り上がるゲームレクです。

職員も混ざって真剣勝負しましょう！

基本 使うのは足のみですので、車椅子の方でも楽しく参加していただけます。



ジャンル 運動機能改善 イベントレク 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3 所要時間 30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)

段ボール  
ビニールテープ  
ホワイトボード

注意点・追加ルール 点数設定や細かいルールは施設ごとにアレンジしてみてください。  
ホワイトボードに点数表を書くと盛り上がりますよ。

---

期待効果

下肢運動機能向上  
集中カトレーニング  
高揚感を感じられる

---

1

チーム戦です。  
段ボールで作ったパック（画像参照）を蹴り合い、床に設置した枠内に多く入れた方（点数制）が勝利というゲームレクです。



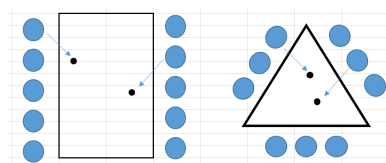
2

床にビニールテープなどで枠を作ります。



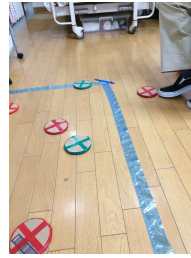
3

枠の面にチームが並びます。  
例) 枠の形 =  
(長方形) 向かい合わせ 5 対 5 勝負。  
(三角形) 3 対 3 対 3 などなど、スペースや利用者数に合わせてセッティングしてください。



4

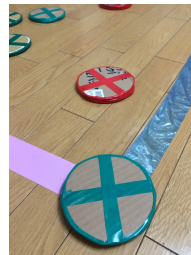
5～6人のチームに分かれて一人6パック程持ち、枠内にとどまるよう狙いをつけて、2パックずつ蹴ります。



5

点数例：  
枠内に入ったら3点  
枠の線上なら1点

そして、自分が蹴ったパックで相手チームのパックを蹴りだして枠から出すことで点数を奪えるようにします。  
これが白熱して盛り上がるんですよ！



6

職員が混ざってその盛り上げ役となりましょう。

利用者チームのパックを職員の一撃で跳ね飛ばし0点に！  
はい、利用者チームからのブ～イング！