

空の段ボールで2種のレク

ダルマ落としとキャッチレクです。

空きの段ボール複数個を使ってリサイクルにもなります。

業者さんに頼めばタダで手に入りますよ。



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

15分

性別

人数

1人~

道具

(一人当たり予算0円)

段ボール箱
ガムテープ

注意点・追加ルール

期待効果

下肢の運動機能改善

1

ダルマ落とし
まず空の段ボールを組み立てて、ガムテープでとめます。
同じ形のものが良いでしょう。

2

1つだけ中に重りを入れて、それを一番下にします。
その上に空の段ボールを重ねて、下から2番目の箱を順番に蹴っていきます。
一番上の箱と下の箱だけになったら終了です。
わざと途中の箱をずらしておくと、難易度があがります。

3

段ボールキャッチ
バランス感覚と、運動機能改善が目的のレクです。
先ほどと同様に空の段ボールを組み立てます。
今度は全て空です。最大で5つが目安でしょう。
それを重ねて、一番下の箱を持って持ち上げます。

4

下の箱を離して、一つ上の箱に持ち替えていきます。
この時、上に乗っている残りの箱が落ちないようにバランスを取ります。
落とさずにキャッチできたら成功です。

5

5つ持ち上げた時に、キャッチする箱を3番目や2番目にすることで難易度が増します。
キャッチする箱を職員の方が指示して皆で一斉にやると楽しいです。