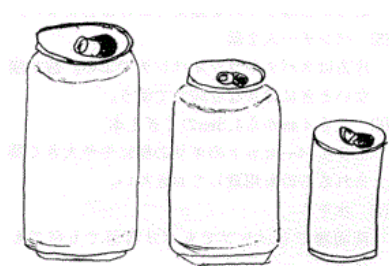


# 空き缶リサイクルレク 1

空き缶を使ったレクです。

1と2が販売されていますので、それぞれどうぞ

1ではゲームの要領とするレクが4種類入っています。



## ジャンル

運動機能改善 介護予防 音楽

## 身体面への効果

手指の運動 協調運動、バランス力の向上

## 精神面への効果

集中力の向上 創意工夫 気分転換、爽快感、達成感

## 介護度

要介護度2

## 所要時間

各5分

## 性別

男性



女性



どちらも好評です

人数

1人～

## 道具

(一人当たり予算0円)

空き缶、ビーズ、ビニールテープ

## 注意点・追加ルール

## 期待効果

バランス感覚を養う。音楽要素あり

1

「1. 空き缶積み上げ」

空き缶を積み上げていきます。まずは利き手で3つ。反対の手で3つ。記録更新を目指してたくさん積んでください。両手で練習できたら、次は同時にやってみましょう。2つの缶を置きます。両手で缶を持ち、それぞれ置かれた缶に重ねます。これを同時に行います。バランス感覚と集中力が必要です。時間制限を設け、多人数で競わせてみましょう。



2

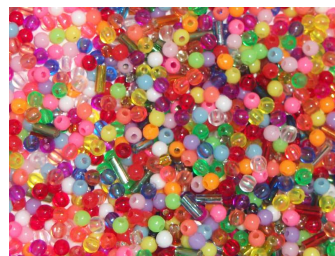
「2. 積んだ缶を持ち上げよう」

3段以上積んだ缶タワーを持ち上げます。片手で持ち上げて崩さないようにその場で回ります。回れても置くところまでが1工程です。1缶ずつ増やして行いましょう。これも両手が済んだら、同時に行います。2つの缶タワーをそれぞれ持って、回って置きます。この1工程を繰り返し、何段までできるかが記録になります。

3

「3. ビーズを入れて楽器に」

口を閉じる前の空き缶にビーズを入れます。ビーズの量で音が変わります。楽器ができたら振ってみます。縦、横、斜め、早く、ゆっくり、様々なパターンで振ることで音色の違いを楽しんでみましょう。



## 4

### 「4. 缶キャッチ」

楽器にした缶を使って、キャッチゲームをします。片手に持ち、空いてるほうへ投げます。

キャッチした時、また新たな音色が聞けます。交互に続けて行います。複数人で音の鳴るスピード勝負をしてもいいかもしれません。より早く投げてキャッチすればそれだけすごい音が鳴ります。