

ペットボトルリサイクルレク3

ペットボトルを使ったレクです。

1～3がありますので、それぞれどうぞ

3では2人で行うキャッチを主としたレクが5種類入っています。



ジャンル

運動機能改善

身体面への効果

手指の運動 腕の運動(上肢の運動) 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 他者との交流、コミュニケーション力 協調性を養う、チームワーク

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

2人～

道具

(一人当たり予算0円)

ペットボトル(2L、500ml)

注意点・追加ルール

期待効果

運動機能改善。コミュニケーション

1

「1．相手に投げてもらいパスし合う」
ペットボトルを相手に投げてもらってキャッチします。投げ返してパスをします。
投げ方や受け取り方を工夫しながらするとコミュニケーションが取れます。



2

「2．同時パス」
互いに1つずつ持って、同時に投げます。ぶつからないように投げて、二人ともキャッチできれば成功です。
ぶつからないように投げるには工夫が必要ですので、ここでもしっかりコミュニケーションを取りましょう。

3

「3．2つ投げ」
相手に計2つ投げてもらいます。1つずつ投げてもらい、片手ずつでキャッチします。
終わったら投げ手を交代しましょう。

4

「4．2つ投げ2」
相手に計2つ投げてもらいます。次は2本同時に。それを左右それぞれでキャッチします。
終わったら投げ手を交代しましょう。これは難易度が高いので、受け取る練習が必要です。

5

「5．真剣白刃取りならぬ掴み取り」

受け手はしゃがみます。もう1人はペットボトルを落とす役ですが、受け手の後ろに立ちます。受け手の頭上からペットボトルを落としてキャッチするレクです。本当に頭に落とすのではなく、正確には顔の前を落下するように落とします。いつ落ちてくるか受け手には見えないので、集中しておかないといけません。落とす役は合図もなく落としてください。

6

難しいようなら何か合図を決めてもいいですし、合図からずらして落としても楽しいです。集中力が鍛えられるレクなので、皆さん静かに真剣になってされていますw