

マネたらアカン

ジェスチャーゲームにルールを加えたものです。ジェスチャーによっては全身のストレッチになります。
何より頭を使う要素があるため、脳トレになります。



ジャンル 認知症予防 体操 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 20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)

注意点・追加ルール

期待効果 ストレッチ。脳トレ

1

全員で輪になって椅子に座ります。1人リーダーを決めます。
もう一つ決めなければならないのが、ジェスチャーです。



2

覚えられなければいけないので、初めは3つにしましょう。慣れたらジェスチャーの数も増やしてやってください。

3

リーダーは決めたジェスチャーとジェスチャー名を呼びます。ただし、叫ぶジェスチャー名は別のジェスチャー名です。他の人はリーダーのしたジェスチャーをそのままマネしましょう。言われた言葉に惑わされて別のジェスチャーをしたらアウトです。

4

(例)ジェスチャー名「ごはん」
ジェスチャー内容「お茶碗とお箸を持って食べる」

ジェスチャー名「パソコン」
ジェスチャー内容「キーボード を打つ」

ジェスチャー名「電話」
ジェスチャー内容「受話器を耳に当てる」

5

これらを元に文章で説明すると...リーダーは「ごはん」と叫びながら「キーボードを打つ」動作をします。

他の方達は、言葉に惑わされず、リーダーと同じ「キーボードを打つ」動作をすれば正解です。

6

間違えて「お茶碗とお箸を持って食べる」動作をしてしまったりできなかつたら負けです。

リーダーやジェスチャーを変えつつ実践しましょう。

転倒の危険があるようなジェスチャーは止めてください。

しっかりチェックしてあげましょう。

7

応用編

逆にしてもいいですよ。言った言葉をジェスチャーして、リーダーがしてることをマネしたらアウト。

これは急に難易度が上がるので、慣れたところにやりましょう。