

空き缶ゴルフボーリング

並べてある空き缶ピンを倒すor避けます。ただし投げるのではなく、ゴルフのように道具を使ってボールを転がします。非常に簡単な室内レクです。



ジャンル

運動機能改善 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

30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10本+人数×1本、ピンポン玉、凧糸、ビニールテープ

注意点・追加ルール

期待効果

手の運動。小運動機能改善。

1 空き缶の口についているプルタブは外して、利用者さんが触った時にケガをしないようビニールテープで留めておきます。10本はピンになります。

2 次にクラブを作ります。
尻糸を1本の缶に巻き付けて、ビニールテープで固定します。
固定した部分とは別に糸は50cm程残しておきます。

3 ピンとなる缶を少し感覚を開けて並べます。
1m程離れた場所からクラブを使ってピンポン玉を転がします。

4 クラブの糸を片手で持ち、缶をもう一方の手で持ち上げ、缶を持つ手を離します。
離れた缶がピンポン玉を押し出して、倒したピンの数を競うこととなります。

5 また、ピンの並べ方や感覚を広げることで、ピンポン玉がピンに当たらず通り抜けさせる競技に変えることもできます。
複雑なコースにして、本物のゴルフにしてみるのもいいでしょう。