

中心と長さを当てる！

毛糸やひもを使ったレクを2つ紹介します。
中心を当てるレクと長さを当てるレクです。



ジャンル 認知症予防 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 15分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 3人～

道具 (一人当たり予算0円)

毛糸(ひも)
せんたくバサミ(人数分)

注意点・追加ルール

期待効果 1つは考えることが必要。
もう一つは考えつつも、運の要素もあるレクです。

1

・真ん中当て

1 mぐらいのひもを用意します。

ひもをまとめたり、2つ折り等にして中心がどこかわからなくします。

利用者の方は順番に、真ん中だと思ふ場所にせんたくバサミを挟みます。



2

広げた時に真ん中に近かった人の勝ちです。

応用すると、何cmのところと数値を指定することで繰り返すことができます。この場合、どちらの端から図るか決めて印をつけて行ってください。



3

・長さ当て

長さの違う糸を人数分+数本用意します。

必ず同じ色を使用してください。

10cmから2cm刻みが良いでしょう。

じゃんけんで順番を決めます。

4

糸をぐしゃぐしゃに絡めましょう。

じゃんけんに勝った人から順番に1本ずつ

長いと思う糸を引っ張り出してもらいます。

5

皆が抜き終わったら、それぞれの糸をピンと張って長さ比べをしましょう。
長い糸を取った人の勝ちです。