

ジャンケン下肢レク 4種類 + オマケ

下肢を鍛えるレクです。

ジャンケンで負けた方は下肢を鍛えることができます！

良い風に言っていますが、要するに罰ゲームですw

1つ下肢とは別のお楽しみレクのルールを記載しています。



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 それぞれ1回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)

注意点・追加ルール バランスを崩して転倒される恐れがあります。
下や後ろにマット等を敷いておくのが良いでしょう。

期待効果 どれもこれも下肢を鍛えるレクです！

1

・空気イス

ジャンケンをして負けた方は少しずつしゃがんでいく。
途中、空気イスの状態になり、最後はしゃがんだ状態になります。
太腿が足とつくところまで折るか、体勢が崩れたら負けです。

2

・股開き

ジャンケンをして負けた方は少しずつ足を横に開いていきます。
もう開かなくなって、体勢が崩れたら負けです。

3

・のけぞり

負けた方がのけぞっていきます。
互いに横に並ばないと、ジャンケンの結果が見えません。
のけぞれなくなり、体勢が崩れたら負けです。

4

・正座

負けたら10秒正座します。勝った方は足を崩しておきます。
一緒に10秒数えましょう。
1回戦毎に立てるか確認して
足がしびれて立てなくなった方が負けです。

5

オマケ

- ・ジャンケンして質問する

ジャンケンをして勝った方が負けた方に質問をします。

負けた方は質問に答えます。

あとはひたすら繰り返します。

5分くらいしたら、ペアを変えて挑戦してください。

相手の情報を引き出すだけでは仲良くなれませんよ。