

缶けり当て

缶けりですが、隠れるわけではなく、本当にただ缶を蹴って遊ぶレクです。
1人でもできるノウハウですので、是非ご覧ください。



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

10～30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)

大きい空き缶(スチール缶) 2組ずつ

注意点・追加ルール

蹴る動作後、バランスを崩されて転倒されないように座って行ってください。

期待効果

足を動かすことが少ないですから、歩かずに少しでも楽しみながら運動ができないかと考えました。

力の調節も動作にあるので、ただ蹴るだけでない運動です。

1 座った状態で缶を蹴ります。立てたのではなく、寝かせた缶を転がすということです。蹴ることのできない利用者さんは、杖やホウキで押し出してください。

2 ボーリングの要領で、数m先のピンを蹴った缶で倒す。倒した本数の得点を競う。そのままボーリングをしても可。

3 利用者同士が向き合って、同じ大きさの缶を同時に蹴ってぶつける。単純だが、上手く転がさないと当たらない。何度かやって当たった回数や、缶の大きさによって点数を与える。

4 ボーリングのピンなしVer.
床にエリアを決めて、一定距離まで転がり、止まった場所の得点が付与される。強く蹴りすぎてエリアを超えた場合は減点するなど、独自ルールを利用する。

5 缶のリサイクルを考えていたのと、下肢の運動療法があればと思ったのがきっかけです。
缶の縁等でけがをされないように、ビニールテープ等で加工してから行ってください。