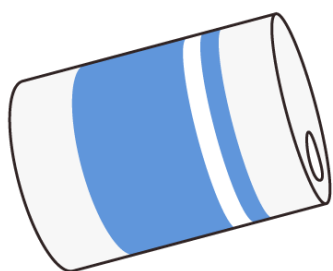


空き缶ころがし競争

空き缶を転がしてゴールまで早くたどり着けた人の優勝です。普通に転がすだけでなく、競技制を持たせて、普段しない動きを織り交ぜたりハビリレクリエーションになっております。



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 1回5分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 4人～

道具 (一人当たり予算0円)

空き缶、うちわ

注意点・追加ルール

期待効果 運動機能改善。特に下肢と腕。

1

横に寝かせた空き缶をうちわで仰ぐと前に転がります。
では、空き缶の真上辺りの空中を仰いでみてください。
気流の関係で空き缶が後ろに転がります。

2

仰ぎながら、後ろに転がる場所をまずは探してみてください。
これで空き缶を前にも後ろにも転がせるようになったはずです。

3

ルール

まず空き缶を前に転がします。

仮に第一ゴールとしましょうか。そこまで進んだら、方向転換せず。空き缶を第一ゴールに置きなおして、先ほど覚えた空を仰いで後ろに転がして仰ぐ本人もバックしながらスタート地点に戻っていきます。

スタート地点が真のゴールになります。

4

リレー形式にしても行えますので、まずは空き缶の空を仰いでバックさせられるようになってください。

下肢と仰ぐ腕の運動ができます。