

空き缶遊び 2

空き缶を使った運動能力向上ゲームです。缶を転がしてポイントを競います。調節力も鍛えられます。



ジャンル 運動機能改善 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 要支援2 所要時間 指定はありません

性別 男性  好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

空き缶 (人数×3)
ガムテープ
水

注意点・追加ルール 空き缶を転がす際は椅子に座って転がしてもかまいません。

期待効果 腕の機能強化。

1 床に、スタート地点・5ポイント地点・10ポイント地点・20ポイント地点を設定しガムテープを貼ります。

(この時、スタート地点から近いほどポイントを高く設定します。
遠くの方に転がりやすく、近い地点に止まらせるのが難しいからです。)

2 空き缶にはおもりとして4分の1程水を入れます。ガムテープでしっかり蓋をしておいてください。



3 スタート地点から空き缶を転がします。
この時水のおもりがあるのでどこまで行くか予想しにくく調節力が鍛えられます。

4 空き缶を3つ転がし終わったらゲーム終了です。
合計ポイントが高かった人の勝ちです。