

# ペットボトル渡し

ペットボトルを使った集団レクです。



ジャンル 運動機能改善

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

期待効果 バランス感覚、注意力

1

参加する人は一列に並びます。  
全員、両手を胸前に出して手のひらを上にして準備します。



2

列の先頭の人、片方の手の上にペットボトルを乗せ、立たせます。  
ペットボトルを倒さないように手のひらを動かしながら、反対の手のひらに移動させます。



3

次は一番の人の手のひらから二番目の人の手のひらの上に移動させます。  
人から人へ渡す時が一番難しいので声をかけながらやると成功率が高まります。

4

次は、二番目の人の片手から片手へ移動させ、  
二番目の人から三番目の人へ、三番目の人の片手から片手へ...と繰り返します。

5

ペットボトルを倒さずに最後の人まで渡ればゲームクリアです！  
途中で倒したら一からやり直しです。

6

人数が少ない場合は往復してもいいと思います。