

新聞紙いかだレース

新聞紙を使ったチーム対抗レクです。

全身を使います。

足の弱い方は遠慮していただいでください。



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3 所要時間 30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)

新聞紙

注意点・追加ルール

期待効果 全身運動

1

新聞紙をひとり二枚渡します。

直線で数メートル先にテープか何かでゴールを設定します。

2

一枚を足元に敷き、レーススタートです。

足元一枚と離れない状態でもう一枚を進行方向に広げて敷きます。

3

そして、前に敷いた新聞紙に移動し、先に置いた新聞紙を取ります。

この要領で前に進んでいき、先にゴールしたひとが優勝です。