

# 簡易ダーツ

ダーツって先が尖っていて、何かの拍子で目などに刺さらないか心配で、本物がしたい人のために考えました。



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 15分

性別 男性  好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙、段ボール、他数点

注意点・追加ルール

期待効果 気分転換。腕の運動。

1 段ボールをダーツ台のように丸く切り抜きます。  
切り抜いたら、表面に両面テープをバランスよく貼り付けます。

2 新聞紙で作ったダーツや、ピンポン玉を投げて両面テープに貼り付けるだけです。  
新聞紙はつきやすので、ピンポン玉だと難易度が増します。

3 段ボールでなくとも、お菓子の箱等でもアレンジできます。  
壁のフックにかけたり、壁に立てかけて行います。

4 より離れたところから投げると筋力トレーニングの効果も増します。

5 様々な大きさのダーツ台を作って、それぞれに両面テープを少しずつ貼ります。  
色んなところに置いてみてもいいです。  
ダーツ台に絵を描いて、動物の絵なら目玉に両面テープを貼ったりしても楽しいです。