

果物の種飛ばし

お昼のデザートやおやつで出た果物の種を口から飛ばして、飛距離を競うレクです。

果物によっては飛距離の記録がインターネットに出ています。サクランボは大会が開かれる程有名ですね。



ジャンル 口腔ケア イベントレク ゲーム 料理 その他

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 20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)

タネがある果物。
大きすぎると喉につまらせる危険性があるので気を付ける。
距離を測るメジャー

注意点・追加ルール

期待効果 口腔ケア。達成感。ストレス発散。おいしい果物を食べて栄養も取れる。

1 ここではサクランボを例に説明します。
サクランボを食べて、種を一度口から出しておきます。

2 基準となる線を設けて、種を口に入れた状態で立って足は動かさず体の反動だけで飛ばします。
立っている場所を基準に計測します。飛ばした後も動かないでください。
競うなら種は同じ果物で不公平さをなくして行いましょう。

3 基本的には外で行うことを前提にしたレクです。室内でつばが散ったりすると汚いので。

4 種のオススメを記載しておきます。果物以外もあります。
サクランボ、スイカ、ぶどう、柿(大)、梅干し