

ハイ アンド ロー！

集合レク以外のフリータイムや個別レクの時間などに便利なマンツーマン型レクです。
アレンジし放題なので、2～3人でも楽しめます。



ジャンル 机上レク

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 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

トランプ

注意点・追加ルール

期待効果 偶然や賭けのような感覚を楽しむことで、ワクワク感を引き出せる。大きな声で発声してもらうことで、気分転換にもつながります。

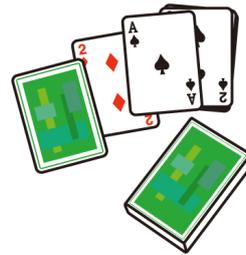
1

トランプを使った簡単なレクです。
が、アレンジ次第で色々な楽しみ方があります。複数パターン持っておけば、いざという時に役立ちますよ。

2

トランプをシャッフルして机の上に置きます。
まず、一枚めくって隣に置きます。

先攻・後攻をじゃんけんなどで決めて、先攻から始めます。



3

まずは、
今出ている数字より「上」か「下」かを宣言し、合っていたら重ねて置き、後攻に移ります。
間違っていた場合は、今めくったカード以外の机上の開示済カードをすべて引き取ります。
そして、さきほどめくった机上にあるカードに対してもう一度「上」か「下」を宣言しカードをめくります。

4

これを順番に行い、最後に自分の手元にあるカードが少ない方が勝ちとなります！

5

数字の上下関係を変えたり、二枚ずつ引いて足し算や引き算をさせてみたりすることで、脳に刺激を与えられると思います。



6

また、カードをめくって出た数字を大きな声で読み上げてもらうなどすれば、発声効果もあります。