

体を動かそう

平均台

所要時間：15分

富山大学
都市デザイン学部学生さんが
考案しました！

平均台はこんなときに役立つ

避難所における運動不足は、ストレスが溜まるだけでなくエコノミークラス症候群等の病気になる恐れもあり大変危険です。楽しく体を動かせる遊具を使って運動不足を解消しましょう。

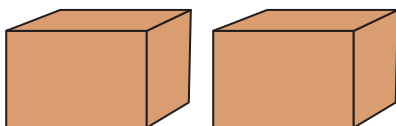
お子様の退屈を解消するおもちゃとしても◎。

必要な材料・工具

段ボール 2箱程度

厚み5mm以上のもの推奨

個数は箱の大きさや作りたい平均台の
大きさ・長さによって異なります



カッター

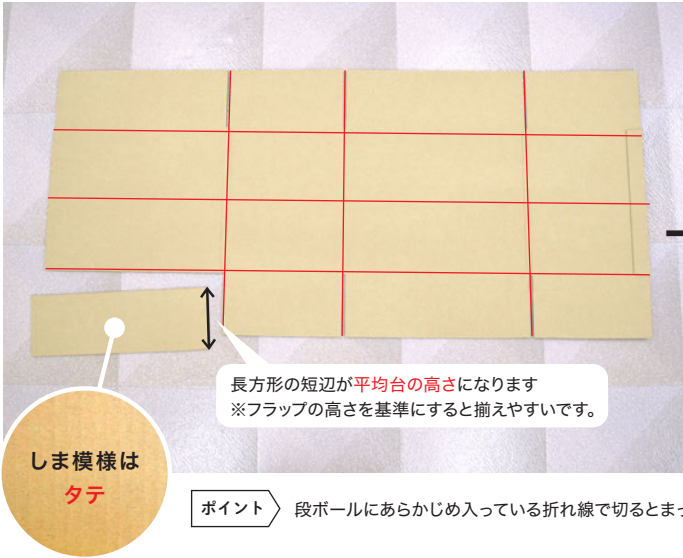


粘着テープ

作り方

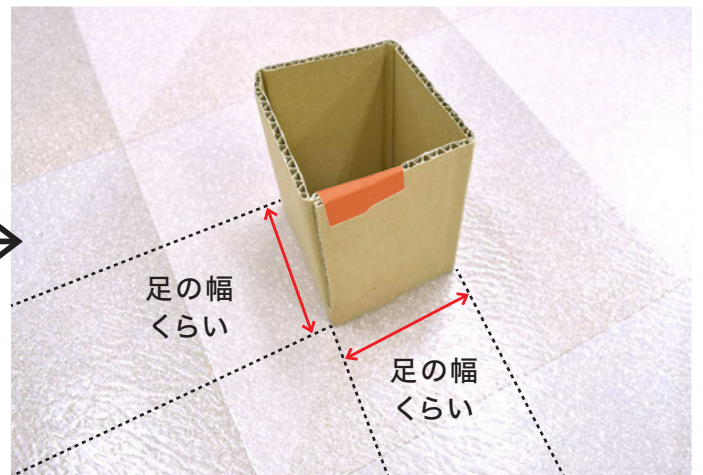
！ カッターやはさみを使う時は、手を切らないように気をつけましょう ！

1 段ボールを切り開き、短辺の長さが同じ長方形を複数枚切り出します。(今回は1箱使用)



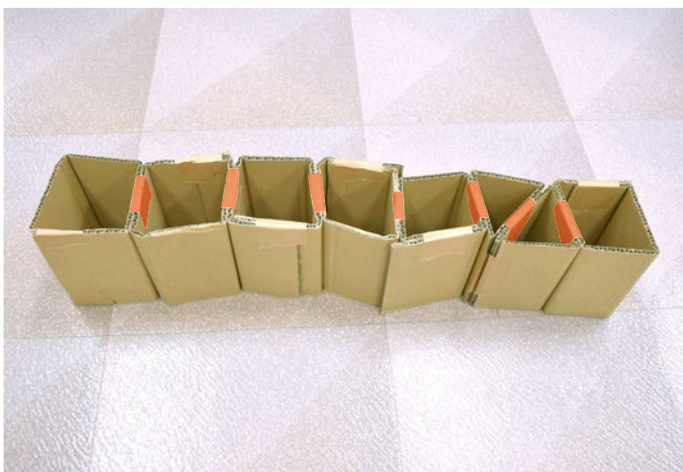
ポイント 段ボールにあらかじめ入っている折れ線で切るとまっすぐ切れます。長方形のしま模様に対して垂直の折れ線が入らないよう注意！強度が弱くなります。

2 ①を四角形にします。
じゃばら折りにしてから四角にすると比較的正方形に近い四角形をつくれます。

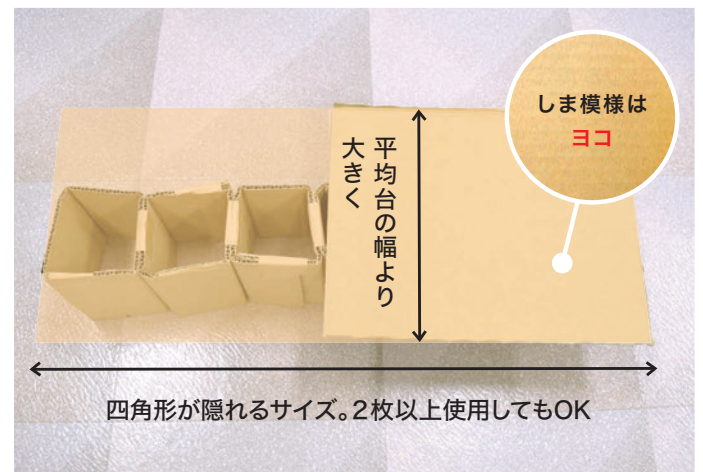


ポイント 幅が短い長方形は三角形にし、2つ合わせて四角形にしてもOK。強度もアップします。

3 ②を粘着テープで繋げます。

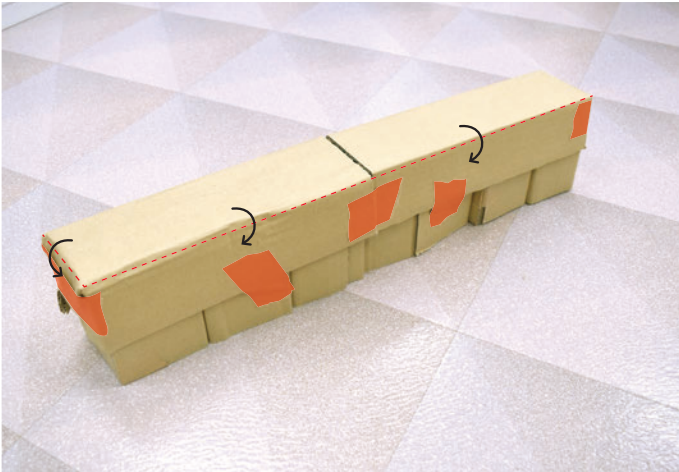


4 余っている段ボールから写真のようなサイズの長方形を切り出します。



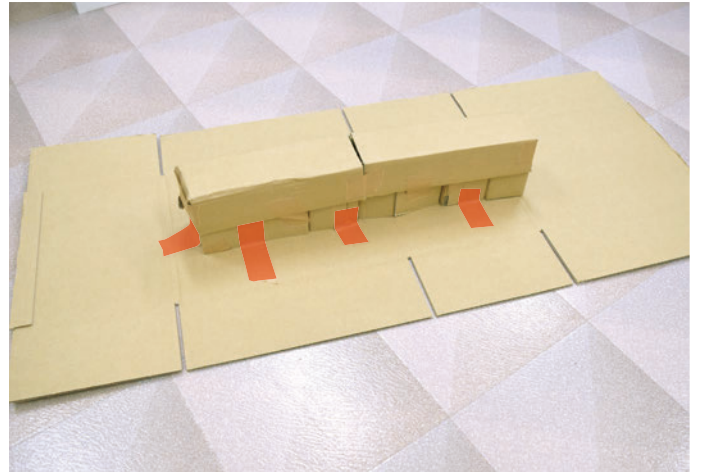
5

④を四角形の幅に合わせて折り曲げ、テープで留めます。



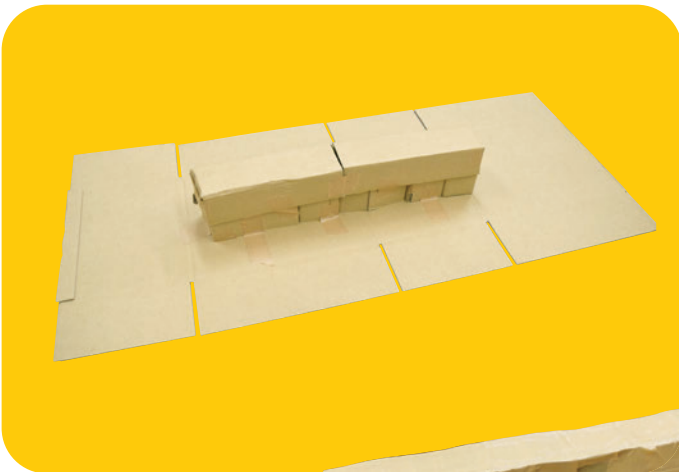
6

別の大きい段ボール板に⑤を貼り付けます。平均台が転倒するのを防ぎます。



\\ 完成 //

お子様の遊び道具や
大人の方の踏み台昇降など運動にも使えます！



学生さんが
実際に作った平均台はこちら！！



\\ とても長くて遊びごたえバツゲン！ /