

レクリエーション企画書

【実施日時】 年 月 日 (: ~ :)

【担当者】 _____

【参加人数】 _____ 名

【企画名】

紙コップ倒し対決

【レクリエーションの目的】

- ・上肢の操作性とリーチ動作を促す
- ・色を判別しながら狙うことで認知機能を高める
- ・対戦形式で楽しみながら意欲を引き出す

【レクリエーションの効果】

- ・肩や腕の動作範囲の拡大とコントロールの向上
- ・狙いを定めることによる集中力・判断力の向上
- ・勝敗を通じた盛り上がりコミュニケーション促進

【レクリエーションの内容】

- 1、膝くらいの高さの長いテーブルを用意する。
- 2、テーブル中央に20個の紙コップを立て、赤10個・青10個に分けて配置する。
- 3、参加者2人はテーブルの両端に向かい合って座る。
- 4、それぞれがスポンジ状の釣り竿を持ち、竿の先には紐と新聞紙を丸めガムテープで留めた重りをつける。
- 5、スタートの合図で、参加者は自分の色の紙コップを狙ってすべて倒していく。
- 6、自分の色の紙コップを全て倒していく。

【実施中の注意点】

- ・おもりを大きく振り回さず、コントロールして倒すよう声かけする
- ・色を間違えて相手のコップを倒しても、ゲーム性として楽しめる雰囲気を作る
- ・上肢の耐久性やコントロールが難しい参加者には、釣り竿の紐を短めに調整する

【リスク管理】

- ・テーブルや椅子は安定したものを使用し、転倒を防止する
- ・おもりが手や顔に当たらないよう、十分に軽くて安全な素材(新聞紙+ガムテープ)を使う
- ・倒れた紙コップやおもりが床に落ちた場合、スタッフが拾って転倒リスクを減らす

【必要物品】

- ・長いテーブル(膝の高さ程度)
- ・紙コップ20個(赤10個・青10個)
- ・スポンジ状の釣り竿(参加者人数分)
- ・紐(竿とおもりをつなぐ用)
- ・新聞紙+ガムテープ(おもりに用)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

