

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】

紙コップ合戦

【レクリエーションの目的】

- ・腕や体幹を使いながら楽しく運動する
- ・集中力と瞬発力を高める
- ・チーム対抗で交流を深める

【レクリエーションの効果】

- ・上肢の筋力維持、手や腕の動きをスムーズにする運動の促進
- ・座位バランス、体幹安定性の向上
- ・勝敗を通じて意欲、達成感を得る

【レクリエーションの内容】

- 1、参加者を向かい合って横一列に座らせる。
- 2、両者の間に長い棒を固定し、その両サイドに多数の紙コップを並べておく。
- 3、参加者は新聞紙を丸めた棒(50～60cm程度)を持って待機する。
- 4、合図とともに、自分のエリアの紙コップを相手エリアへと移す。
- 5、制限時間終了時に、自分側の紙コップが少ない方が勝ち。

【実施中の注意点】

- ・無理に体を大きくひねらず、座位姿勢を保つよう促す
- ・勢い余って相手や棒を叩かないよう声掛けをする
- ・新聞紙棒は軽く柔らかい素材で作る

【リスク管理】

- ・転倒防止のため安定した椅子を使用し、スタッフが後方から付き添う
- ・体に当たっても怪我のないよう、新聞紙をしっかりと丸めて先端をテープで固定する
- ・興奮して立ち上がる方がいればスタッフが安全に制止する

【必要物品】

- ・紙コップ(多数)
- ・新聞紙棒(人数分)
- ・固定用の長い棒(机やバランス棒など)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

