

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】

棒サッカー

【レクリエーションの目的】

- ・チーム戦で協力しながら体を動かす
- ・腕や体幹を使い、運動量を確保する
- ・勝敗を通して達成感や交流を深める

【レクリエーションの効果】

- ・上肢、体幹の筋力維持や反応の向上
- ・上肢コントロール、チームワークの促進
- ・競技性による意欲、集中力の向上

【レクリエーションの内容】

1. 参加者を赤組と青組に分け、横一列で向かい合って椅子に座る。
2. 参加者全員に新聞紙を丸めた棒を持ってもらう。
3. 両端に赤組・青組それぞれのかごをゴールとして配置する。
4. 列の中央にビーチボールを置き、スタートの合図でゲーム開始。
5. 新聞紙の棒を使って自分のチームのゴールへボールを運び、かごに入れる。

【実施中の注意点】

- ・椅子から立ち上がらず、座ったまま棒を使うよう声掛けする
- ・棒を振り回さず、周囲の人に当たらないように注意する
- ・ゲーム進行役(スタッフ)がボールをコントロールし、混乱を防ぐ

【リスク管理】

- ・椅子は安定したものを使用し、スタッフが後方から付き添う
- ・棒は柔らかく安全な新聞紙で作成し、テープでしっかり補強する
- ・ビーチボールを使用し、怪我や衝突のリスクを軽減する

【必要物品】

- ・新聞紙を丸めた棒(人数分)
- ・ビーチボール 1個
- ・赤・青のかご(各1個、ゴール用)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

