

# 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】

風船追い出し

## 【レクリエーションの目的】

- ・上肢を大きく使うことで運動機能を維持・向上させる
- ・狙いを定めて投げることで集中力を高める
- ・風船が飛び出す楽しさを共有し、気分転換を図る

## 【レクリエーションの効果】

- ・肩や腕の可動域の維持・向上
- ・目で見たと手の動きを合わせる練習になる
- ・風船が出ていく動きによる達成感と笑いの共有

## 【レクリエーションの内容】

- 1、フラフープの下に紙コップを4個土台として取り付け、浮かせた状態で設置する。
- 2、フラフープの輪の中に風船を10個程度入れて準備する。
- 3、利用者は2～3m離れた場所に椅子に座って待機する。
- 4、スタートの合図で、利用者の横に用意したかごからカラーボールを風船めがけて投げ、フラフープから風船を外に出していく。
- 5、すべての風船が外に出るまで繰り返す。

## 【実施中の注意点】

- ・風船が思うように出なくても励ましの声掛けを行う
- ・利用者の投球距離に応じて座る位置を調整する
- ・無理に強く投げないように安全に配慮する

## 【リスク管理】

- ・椅子は安定したものを使用し、転倒を防ぐ
- ・カラーボールが周囲に飛び散っても危険がないようスタッフが見守る
- ・風船が割れた場合に驚かないよう事前に説明しておく

## 【必要物品】

- ・フラフープ(1つ)
- ・紙コップ(4個／フラフープ土台用)
- ・風船(10個程度)
- ・カラーボール(複数個)
- ・かご(カラーボール入れ用)
- ・椅子(参加者人数分)

## 【動画】

