

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】

紙コップボーリング対決

【レクリエーションの目的】

- ・うちわを使って腕を動かし、楽しみながら運動する
- ・狙って紙コップを倒すことで、集中力や工夫する力を高める
- ・勝敗を通して、笑いや交流を増やす

【レクリエーションの効果】

- ・うちわをあおぐことで、腕や肩の運動になる
- ・自分の色のコップを倒そうとすることで、考える力や反応がよくなる
- ・相手と競い合うことで、気持ちが盛り上がり、活気が出る

【レクリエーションの内容】

- 1、テーブルの長辺側に、椅子を並べて2人が座る。
- 2、座った反対側にピンクの紙コップ5個、水色の紙コップ5個を横に並べて置く
- 3、紙コップが倒れて散らばらないよう、テーブルの奥にかごを置く
- 4、テーブルの両サイドにクッション材を置き、カラーボールが落ちないようにする
- 5、スタートの合図で、利用者はテーブルの上のカラーボールをうちわであおぎ、転がして自分の色の紙コップを全て倒す

【実施中の注意点】

- ・強くあおぎすぎて体が前に出ないよう声をかける
- ・周囲に手が当たらないよう間隔を確保する
- ・勝敗よりも楽しむ雰囲気を大事にする

【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
- ・体調や動きに不安がある人には無理のない参加方法を用意する

【必要物品】

- ・テーブル
- ・紙コップ(ピンク5個、水色5個)
- ・カラーボール(数個)
- ・うちわ(人数分)
- ・かご(紙コップ受け用)
- ・クッション材(テーブル両サイド用)

【動画】

