

## 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】

ダンボールパターゴルフ

### 【レクリエーションの目的】

- ・楽しみながら立ち上がって動くことで、自然に体を使う
- ・狙う動作を通じて、集中力を高める
- ・得点を競うことで、達成感や盛り上がりを感じる

### 【レクリエーションの効果】

- ・立って打つ動作で、下肢や体幹のバランスを鍛える
- ・パターで打つ動きで、腕や手のコントロール力が高まる
- ・点数を数えることで、頭の体操にもなる

### 【レクリエーションの内容】

- 1、壁際にかごを3個並べ、それぞれに段ボールで10度ほどの傾斜をつけ、各かごに10点、20点、50点の点数を表示する
- 2、かごから5m程度離れた位置に椅子を置き、利用者は座って待機する
- 3、スタッフがゴルフボールを準備し、利用者は順番に立ち上がる
- 4、グラウンドゴルフ用またはゴルフ用のパターを使って、ボールをかごに向けて打つ
- 5、1人につき3球ずつ挑戦し、合計得点を競う

### 【実施中の注意点】

- ・立ち上がる際に転倒しないよう、スタッフがそばで見守る
- ・無理に力を入れすぎないように声かけをする
- ・打つ順番やルールをわかりやすく説明してから始める

### 【リスク管理】

- ・打ったボールが外れて他の利用者に当たらないよう、待機位置を調整する
- ・椅子からの立ち座りの際は、動作が不安定な利用者にはスタッフが手を添えて安全を確保する
- ・かごや傾斜が動かないよう、安定した場所に設置する

### 【必要物品】

- ・かご 3個
- ・段ボール(傾斜用)
- ・得点表示用の紙やカード(10点、20点、50点)
- ・椅子(人数分)
- ・ゴルフボール(複数)
- ・パター(グラウンドゴルフ用、またはゴルフ用)

### 【動画】

