

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】

ピンポン玉シュート

【レクリエーションの目的】

- ・遊びながら手を使い、自然に運動につなげる
- ・狙う動作を通じて、集中力を高める
- ・成功体験を通じて、達成感や楽しさを感じる

【レクリエーションの効果】

- ・ピンポン玉を投げる動作で、腕や手の動きが活発になる
- ・紙コップを狙うことで、目と手の協調性が高まる
- ・バウンドさせる工夫で、考える力や集中力が養われる

【レクリエーションの内容】

- 1、テーブルを準備し、端に紙コップを並べる(1段目1個、2段目2個、3段目3個)
- 2、紙コップは飲み口を上に向け、後ろにボードを置いて玉が飛びすぎないようにする
- 3、反対側の端に椅子を置き、利用者は座って待機する
- 4、スタッフがピンポン玉が入った箱(10個程度)を渡す
- 5、利用者はピンポン玉をバウンドさせて紙コップを狙う
- 6、座位でも立位でも挑戦可能とする

【実施中の注意点】

- ・玉を強く投げすぎないように声かけをする
- ・椅子の高さや位置を調整し、無理なく投げられるようにする
- ・順番を守り、周囲に玉が飛んだときはスタッフがすぐに拾う

【リスク管理】

- ・ピンポン玉が床に散らばって転倒の危険がないよう、すぐに回収する
- ・紙コップやボードが倒れないよう、安定して設置する
- ・立位で参加する利用者には、スタッフが横で見守り転倒を防ぐ

【必要物品】

- ・テーブル
- ・椅子(人数分)
- ・紙コップ(1段目6個、2段目12個、3段目18個の計36個)
- ・ボード(玉の飛びすぎ防止用)
- ・ピンポン玉(10個程度)
- ・ピンポン玉を入れる箱

【動画】

