

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】

カップインボーリング

【レクリエーションの目的】

- ・遊び感覚で体を動かし、自然に運動につなげる
- ・狙って転がすことで集中力を高める
- ・成功体験を通じて、達成感や笑顔を引き出す

【レクリエーションの効果】

- ・ゴルフボールを転がす動作で、腕や手の運動になる
- ・紙コップを狙うことで、目と手の協調性が高まる
- ・うまく入ったときに喜びが共有でき、気分が明るくなる

【レクリエーションの内容】

- 1、壁際に紙コップを倒して置き、飲み口が利用者の方に向くように1列に20～30個並べる
- 2、反対側、3～5m離れた場所に椅子を並べ、利用者は座って待機する
- 3、スタッフがゴルフボールを1個ずつ配る
- 4、合図とともに利用者が順番にボールを転がし、紙コップを狙う
- 5、ボールが入ると紙コップが立ち上がり、成功となる

【実施中の注意点】

- ・投げるのではなく、転がすように声かけをする
- ・個々の能力に応じて椅子の位置を調整し、無理なくボールを転がせるようにする
- ・順番を守り、他の人が転がしているときは待機するように促す

【リスク管理】

- ・転がったボールが床に散らばって転倒しないよう、スタッフが回収する
- ・紙コップやボールを拾う際は、無理に腰を曲げないようにスタッフが手伝う
- ・転倒予防のためにスタッフが後方より付き添う

【必要物品】

- ・紙コップ(20～30個)
- ・ゴルフボール(人数分、または複数)
- ・椅子(人数分)
- ・テープやマーカー(投球ラインを示す用)

【動画】

