

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】

カラーボール運び

【レクリエーションの目的】

- ・二人で協力し合い、連帯感やコミュニケーションを高める
- ・上肢の運動と体幹のバランス感覚を養う
- ・集中力を高め、達成感を味わう

【レクリエーションの効果】

- ・手と腕の動きを合わせやすくする
- ・姿勢保持・体幹バランスの強化
- ・協力体験による人間関係の良好化と安心感の向上

【レクリエーションの内容】

- 1、5メートル程度、離れた位置に2人が向かい合って椅子に座る。
- 2、2人を結ぶように長い紐を持たせ、紐の中央に箱を取り付ける。
- 3、片方の人が箱にボールを入れる。
- 4、2人で協力しながら紐を上下・左右に調整しながら、ボールを反対側の人まで落とさずに運ぶ。
- 5、成功したら役割を交代する。時間制限や回数競争を取り入れてもよい。

【実施中の注意点】

- ・無理な姿勢を取らず、基本は安定した座位で行う
- ・ボールが落ちてでも笑って続けられる雰囲気作りをする
- ・手の力が弱い方には紐を太めにして持ちやすくする

【リスク管理】

- ・転倒を防ぐため、必ず椅子は背もたれ付きで安定したものを使用
- ・紐が手に食い込まないように、タオルを巻くなど工夫する
- ・座位姿勢を崩す危険もあるため、スタッフが後方から付き添う

【必要物品】

- ・長めの紐(3～5メートル程度)
- ・軽くて安定する箱(プラスチック製または段ボールなど)
- ・ボール(カラーボールなど)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

