

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】

風船ひもリレー

【レクリエーションの目的】

- ・協力して風船を運ぶことで連帯感やチームワークを育む
- ・上肢と体幹のバランス感覚を強化する
- ・楽しみながら集中して取り組める

【レクリエーションの効果】

- ・手と腕の動きをスムーズに合わせる力がつく
- ・姿勢保持や体幹の安定性向上
- ・仲間と協力する楽しさから心理的安定と交流促進

【レクリエーションの内容】

1. 参加者を2m程度の間隔で横一列に向かい合った状態で座らせ、全員が向かい合わせの人と紐を両手に持つ。
2. スタッフが反対側から風船を紐の上に投げ入れる。
3. 風船を落とさないように、隣の人へと紐で転がして渡していく。
4. 列の端にあるかごまで風船を運び入れる。
5. 風船を何個運べるかで競争したり、制限時間を決めて行ってもよい。

【実施中の注意点】

- ・無理に前屈したり体をひねらず、安定した座位で行う
- ・風船が落ちても楽しめるよう、成功よりも「協力」を重視する雰囲気を作る
- ・紐を強く引っ張り合わないよう声掛けを行う

【リスク管理】

- ・転倒防止のため、必ず背もたれ付きの安定した椅子を使用する
- ・風船が顔や頭に当たらないよう、投げ入れはスタッフが優しく行う
- ・紐が扱いやすく、ケガしないように軽いもの(ビニール紐)を使う

【必要物品】

- ・長めの紐(参加者全員分、1人に1本で向かい合わせの方と持つ)
- ・風船(複数個、予備も含めて用意)
- ・かご(3つ程度)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

