

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】

ペンボーリング

【レクリエーションの目的】

- ・狙いを定めて転がすことで集中力と判断力を高める
- ・上肢のコントロールを鍛える
- ・競争形式で意欲を引き出し、楽しみながら参加できる

【レクリエーションの効果】

- ・腕や手のコントロール力、細かい動作の向上
- ・色を判別して狙うことで認知機能(注意・選択)の活性化
- ・勝敗を通じた盛り上がりコミュニケーションの促進

【レクリエーションの内容】

- 1、やや長めのテーブルを用意する。
- 2、テーブルの端に参加者2人が椅子に並んで座る。
- 3、テーブルの反対側の端に太いペンを8本立て、各ペンの上に赤と青のカラーボールを4つずつ置く。
- 4、参加者は赤と青の法被を着て、自分が倒す色を決める。
- 5、単一サイズの乾電池を転がし、同じ色のカラーボールを狙って倒していく。
- 6、ペンが全て倒れるまで繰り返していく。

【実施中の注意点】

- ・乾電池は転がすだけで、投げないように声かけする
- ・法被や色分けで役割を明確にし、混乱を避ける
- ・乾電池がテーブルから横に落ちないようにガード(スポンジや板)をしっかり設置する

【リスク管理】

- ・乾電池は重いので、誤って人に当たらないよう必ずテーブル上で転がす
- ・倒れるペンやボールが床に落ちて、拾うのはスタッフがを行い転倒を防ぐ
- ・ガードが不十分だと乾電池が落下し怪我の恐れがあるため、必ず両サイドにクッション材を置く

【必要物品】

- ・やや長めのテーブル
- ・太いペン(8本程度、倒れやすい安定感のあるもの)
- ・カラーボール(赤4個、青4個)
- ・単一サイズ乾電池(2本程度)
- ・スポンジやクッション(テーブル横のガード用)
- ・法被(赤・青 各1着、なくても可)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

