

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】

うちわ吹き飛ばし対戦

【レクリエーションの目的】

- ・腕と手首の運動を通して上肢機能を高める
- ・ゲーム性を取り入れて集中力と持続力を養う
- ・対戦形式で楽しみながら交流を促す

【レクリエーションの効果】

- ・うちわであおぐ動作による肩・腕・手首の運動
- ・風の方向をコントロールすることで細かい動作や判断力の向上
- ・勝敗を通じて参加意欲を高め、場の雰囲気盛り上げる

【レクリエーションの内容】

- 1、テーブルの中央に仕切りを置き、向かい合って2人が座る。
- 2、それぞれの前にかごを1つずつ置き、ビニール紐を10個程度入れる。
- 3、スタートの合図で、2人同時にうちわであおぎ、かごの中のビニール紐を全部吹き飛ばしていく。
- 4、かごの中を空にするまで続ける。

【実施中の注意点】

- ・うちわを大きく振りすぎて、隣の人に当たらないよう声かけする
- ・仕切りを必ず設置して、相手のかごに飛び込まないようにする
- ・息苦しくならないよう、無理のないペースで進行する

【リスク管理】

- ・テーブルや椅子は安定したものを使用し、転倒を防止する
- ・うちわを強く振りすぎて手を痛めないよう、事前に使い方を説明する
- ・飛ばしたビニール紐が床に散らばるため、スタッフが片付けを行い転倒を防ぐ

【必要物品】

- ・テーブル
- ・仕切り板(厚紙や段ボールなど)
- ・かご(2個)
- ・ビニール紐(15cm程度にまとめ、10個程度×人数分)
- ・うちわ(参加者人数分)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

