

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】

テーブルカラーボール転がし

【レクリエーションの目的】

- ・ボールを狙って転がすことで集中力と手のコントロールを高める
- ・得点競争を通じて意欲や達成感を引き出す
- ・二人で交互に行うことで交流やコミュニケーションを促す

【レクリエーションの効果】

- ・目で見たものと手の動きを合わせる力がつく
- ・点数を狙うことで認知機能(計画性・判断力)の活性化
- ・競技性があることで場の盛り上がりや達成感を得やすい

【レクリエーションの内容】

- 1、長いテーブルを用意し、片方を少し高くして坂道状にし、高くした端に2人が並んで椅子に座る。
- 2、反対側の端に「10点・20点・50点・100点」の得点エリアを7か所設置する。ボールが落ちないようにサイドをクッションでガードする。
- 3、テーブル上には直進できないようにスポンジのポールを20か所近く設置。
- 4、赤いボールを使う人と青いボールを使う人に分かれ、順番にボールを3～5回ずつ転がす。
- 5、落ちた場所の点数を加算し、合計得点を競う。

【実施中の注意点】

- ・ボールを強く投げず、あくまで「転がす」動作で行うよう説明する
- ・得点ばかりでなく「工夫して狙う楽しみ」を感じられる雰囲気を作る
- ・ボールの順番や点数の数え間違いがないよう、スタッフが補助する

【リスク管理】

- ・テーブルや椅子は安定したものを使用し、転倒を防ぐ
- ・ボールがテーブルから落ちないように両端に必ずガードを設置する
- ・紙コップやスポンジが動いてしまわないようにテープでしっかり固定する

【必要物品】

- ・長めのテーブル(片端を少し高くして傾斜をつける)
- ・カラーボール(赤・青 各3～5個程度)
- ・スポンジ(ポール状にして20か所程度設置)
- ・スポンジガード(テーブル端用)
- ・得点用紙(10点・20点・50点・100点、合計7か所分)
- ・ティッシュペーパーの空き箱(5個程度)
- ・紙コップ(100点用、ボールと同じ大きさ程度)
- ・テープ(仕切りや固定用)
- ・椅子(参加者人数分)

【動画】

