

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】

足で色分けサッカー

【レクリエーションの目的】

- ・足を使ってボールを蹴ることで下肢の運動を促す
- ・ボールの色を見分けて動かすことで、判断力や注意力を高める
- ・2人で協力しながら遊ぶことで、交流やコミュニケーションを楽しむ

【レクリエーションの効果】

- ・足の筋力や動かす力が自然に鍛えられる
- ・色と動きを合わせることで頭と体を一緒に使える
- ・協力することで一体感が生まれ、気持ちが明るくなる

【レクリエーションの内容】

1. 利用者を2人向かい合わせに椅子に座り、2～3mほど距離を取る
2. それぞれの横に雨どいを椅子に固定し、スタッフがそこからボールを転がせるようにする
3. スタッフは赤・青・黄・緑のカラーボールをかごに入れて準備する
4. フロア中央にプールスティック4色でコの字型のエリアを2組(赤・青用と緑・黄用)設置し、向かい合わせになるように1m間隔で配置する
5. スタッフがランダムにボールを転がし、利用者はボールの色を見て協力して同じ色のコの字エリアに足で蹴って入れる

【実施中の注意点】

- ・足を勢いよく振りすぎないように声をかけて安全を守る
- ・スタッフがボールを転がすタイミングを利用者に合わせて調整する
- ・色分けが難しくても失敗を楽しめる雰囲気をつくる

【リスク管理】

- ・椅子の安定性を確認して転倒を防ぐ
- ・ボールが散らばった時は、スタッフが回収する
- ・椅子には深く座るように声掛けする

【必要物品】

- ・カラーボール(赤・青・黄・緑を多数)
- ・かご(ボール準備用×2個)
- ・プラスチック製雨どい(ボール転がし用×2)
- ・椅子(利用者分2脚+雨どい固定用2脚)
- ・プールスティック4色(赤・青・黄・緑)

【動画】

