

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】

お手玉キックシュート

【レクリエーションの目的】

- ・足を動かして下肢の力を保つ
- ・狙って蹴ることで集中力を高める
- ・競い合いながら楽しむことで交流を深める

【レクリエーションの効果】

- ・足を使うことで筋力維持や血流促進につながる
- ・的を狙う動作でバランス感覚や集中力が養われる
- ・得点を競うことで笑いや会話が増え、気持ちが明るくなる

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者2人が並んで椅子に座る
- 2、2～3m先の床にフラフープを十字に置き、中央を100点、周囲のフラフープに10点×3個、50点×1個の得点エリアを配置する
- 3、利用者は順番にお手玉を足の甲にのせ、軽く蹴ってフラフープの中を狙う
- 4、入った場所の点数を合計し、数回行って得点を競う
- 5、最後に得点を発表し、みんなで拍手して終了する

【実施中の注意点】

- ・足を大きく振りすぎないように声かけする
- ・お手玉が届かなくても「よく蹴れた」と前向きな声かけをする
- ・交互に蹴る順番を守れるようにスタッフが進行する

【リスク管理】

- ・椅子が動かないよう安定させる
- ・お手玉を拾う際は、スタッフが回収する
- ・お手玉が予想外の方向に飛んでも危なくないよう、周囲の環境を整える

【必要物品】

- ・椅子(利用者分2脚)
- ・フラフープ(計4個)
- ・お手玉(複数個)
- ・得点表

【動画】

