

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】

大玉シュート

【レクリエーションの目的】

- ・腕を大きく動かして運動不足を防ぐ
- ・狙って投げることで集中力を高める
- ・成功体験で楽しみや達成感を得る

【レクリエーションの効果】

- ・風船を投げることで腕や肩の運動になる
- ・的を狙うことで目と手の協調性が養われる
- ・フラフープを通す達成感で自信や意欲が高まる

【レクリエーションの内容】

- 1、天井からフラフープを紐で吊るして設置する
- 2、フラフープから3～4m離れた場所に椅子を置き、利用者が座る
- 3、スタッフは風船に十字にカラーテープを巻いて補強した大きな風船を準備する
- 4、利用者は風船を投げてフラフープを通すことを目指す
- 5、変化をつける場合は、紙皿を渡してフリスビーのように投げてもよい

【実施中の注意点】

- ・力を入れすぎず、軽く投げるように声かけをする
- ・投げる順番を守るようにスタッフが進行する
- ・成功・失敗に関わらず「よくできた」と前向きな声かけをする

【リスク管理】

- ・椅子が動かないよう安定させる
- ・風船や紙皿が思わぬ方向に飛んでも危なくないよう、周囲を広く確保する
- ・風船が割れて驚かないよう、事前に説明し予備を用意する

【必要物品】

- ・フラフープ 1個(吊るす用の紐付き)
- ・椅子(利用者分1脚)
- ・大きな風船(補強用のカラーテープも準備)
- ・紙皿 数枚(フリスビー用)

【動画】

