

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】

紙コップロケットシュート

【レクリエーションの目的】

- ・足を使って下半身の力を保つ
- ・紙コップを飛ばして狙うことで集中力を高める
- ・楽しみながら達成感を得る

【レクリエーションの効果】

- ・フットポンプを踏む動作で足の運動になる
- ・紙コップを飛ばすことで目と手の協調性が養われる
- ・成功体験で笑顔や会話が增え、気持ちが明るくなる

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者を椅子に座らせ、足元に滑り止めシートを敷く
- 2、その上にフットポンプを置き、排気口を利用者に手で持ってもらう
- 3、スタッフは紙コップを渡し、排気口に紙コップをかぶせる
- 4、利用者は足でフットポンプを踏み、紙コップを飛ばす
- 5、2mほど先に置いたキッチンワゴンのかごを狙い、紙コップを入れる

【実施中の注意点】

- ・足を強く踏みすぎないように声かけする
- ・紙コップが外れても「ナイスチャレンジ」と前向きに盛り上げる
- ・フットポンプの排気口が顔に向かないようにスタッフが補助する

【リスク管理】

- ・フットポンプがずれないように滑り止めシートをしっかり敷く
- ・紙コップが思わぬ方向に飛んでも安全なように周囲を片付ける
- ・足を踏み込む際に椅子が動かないよう固定しておく

【必要物品】

- ・椅子(利用者分1脚)
- ・滑り止めシート 1枚
- ・フットポンプ 1個
- ・紙コップ 数個
- ・キッチンワゴン(かご付き)

【動画】

