

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】

お手玉コーンホール

【レクリエーションの目的】

- ・腕を使って体を動かす習慣をつける
- ・的を狙うことで集中力を高める
- ・点数を競い合いながら楽しく交流する

【レクリエーションの効果】

- ・お手玉を投げることで腕や肩の運動になる
- ・狙いをつけることで目と手の協調性が養われる
- ・勝敗を通して笑いや会話が生まれ、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人並んで椅子に座らせる
- 2、3～5m離れた場所に段ボール箱を置き、上部にお手玉が入るくらいの穴をあける
- 3、利用者は交互にお手玉を投げ、穴を狙う
- 4、穴に入れば1点として記録する
- 5、数回繰り返し、合計点数で勝敗を決める

【実施中の注意点】

- ・力が弱い人でも届くように距離を調整する
- ・お手玉が入らなくても「ナイスチャレンジ」と声をかける
- ・交互に投げ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
- ・お手玉を拾うときは、スタッフが回収する
- ・お手玉が外れても安全なように周囲を広く確保する

【必要物品】

- ・椅子(利用者分2脚)
- ・段ボール箱(上部に穴をあける)
- ・お手玉 数個
- ・得点表やホワイトボード(点数を記録する用)

【動画】

