

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】

座ってお手玉PK対決

【レクリエーションの目的】

- ・遊びながら足を動かす機会を作ること
- ・相手とのやり取りを通じて交流を深めること
- ・勝ち負けを楽しみ、やる気を引き出すこと

【レクリエーションの効果】

- ・足の運動になり、下肢の動きを促せる
- ・お手玉を投げることで腕や手の運動にもつながる
- ・相手と競い合うことで盛り上がり、笑顔や会話が增える

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者2人を2～3m離して椅子に座らせる
- 2、片方は「キッカー役」としてお手玉を投げる
- 3、もう片方は「ゴールキーパー役」として足元にフラフープを置く
- 4、キッカーはフラフープ内を狙ってお手玉を投げる
- 5、ゴールキーパーは足を使ってお手玉が入るのを防ぐ
- 6、役割を交代して繰り返す

【実施中の注意点】

- ・無理な足の動きで転倒や痛みが出ないように声かけすること
- ・お手玉を強く投げすぎて相手に当たらないように声掛けをする
- ・順番やルールを分かりやすく説明してから始めること

【リスク管理】

- ・椅子が動かないように安定した椅子を使用する
- ・お手玉は柔らかい素材のものを使い、けがを防ぐ
- ・利用者の能力に応じて、距離を近づけたり、ゴールを広くするなど調整する

【必要物品】

- ・お手玉(複数個)
- ・フラフープ
- ・椅子(利用者分 2脚)

【動画】

