

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】

2人で輪っか運び

【レクリエーションの目的】

- ・2人で協力して遊ぶことで交流を深めること
- ・足を動かして楽しく運動すること
- ・色分けを考えながら集中力を高めること

【レクリエーションの効果】

- ・足を使うことで下肢の運動になる
- ・相手と息を合わせることで協調性が育まれる
- ・色を意識して運ぶことで頭の体操になる

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者2人が向かい合わせで椅子に座る
- 2、2人の間にペットボトルを左右2本置く(1本は黄色と青、もう1本は赤と緑で色分けする)
- 3、スタッフが色つきの輪っか(黄色・青・赤・緑)を利用者の足の上にのせる
- 4、利用者2人は声をかけ合いながら、足を使って輪っかを同じ色のペットボトルに運ぶ

【実施中の注意点】

- ・足を無理に広げたり力を入れすぎないようにすること
- ・輪っかが落ちて笑って続けられる雰囲気を作ること
- ・ルールを簡単に説明し、誰でも参加できるようにすること

【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
- ・輪っかは柔らかい素材を使い、けがを防ぐ
- ・足の動きが難しい方にはスタッフが補助して参加できるようにする

【必要物品】

- ・椅子(利用者分 2脚)
- ・ペットボトル 2本(色分けしたもの)
- ・色つきの輪っか数個(黄色・青・赤・緑)

【動画】

