

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】

パタパタ袋飛ばし対決

【レクリエーションの目的】

- ・腕や手をしっかり動かして運動につながる
- ・ゲーム感覚で集中して楽しめる
- ・勝敗を競い合うことで交流や盛り上がりをつくる

【レクリエーションの効果】

- ・うちわをあおぐ動きで腕の運動や持久力がつく
- ・「飛んだ!」「もう少し!」と声が出て笑顔が増える
- ・勝敗がわかりやすく、達成感や意欲につながる

【レクリエーションの内容】

- 1、長テーブルを準備し、長辺に2人並んで少し間隔を空けて座る
- 2、各利用者の前に、2Lペットボトルを3本並べる(中に水を3分の1入れて重りにする。色水にすると見た目も楽しい)
- 3、ペットボトルにポリ袋をかぶせておく
- 4、利用者にうちわを持ってもらい、スタッフの合図で一斉にポリ袋を飛ばす
- 5、早く3つのポリ袋を全部飛ばした人が勝ち

【実施中の注意点】

- ・力みすぎないように声をかける
- ・ポリ袋が床に落ちたときは、スタッフが回収する
- ・テーブルとの距離は利用者がうちわを動かしやすいように調整する

【リスク管理】

- ・テーブルや椅子は安定したものを使用する
- ・無理な姿勢であおがないよう、座位を安定させて行う
- ・興奮して立ち上がらないよう、スタッフが見守る

【必要物品】

- ・長テーブル
- ・2Lペットボトル(水を3分の1程度入れる)×6本
- ・ポリ袋(ペットボトルにかぶせる用)
- ・うちわ×2
- ・色水(必要に応じて)
- ・椅子(利用者2人分)

【動画】

