

## 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】

ねずみ捕りゲーム

### 【レクリエーションの目的】

- ・タイミングを合わせることで集中力を養う
- ・手を使った動きで自然に運動につなげる
- ・相手の動きを観察して遊ぶことで交流を深める

### 【レクリエーションの効果】

- ・笑いや驚きが出やすく、場が盛り上がる
- ・手や腕を動かすきっかけになる
- ・相手の動きをよく見ることで注意力が高まる

### 【レクリエーションの内容】

1. 利用者Aは紐を持って椅子に座り、紐の先は棒に結ばれ、その棒で逆さにしたかごを支えている。
2. 利用者Bは椅子に座り、紙コップで作ったネズミについた紐を持って待機する
3. スタッフの合図で、利用者Bが紐を引き、ネズミがかごの下を通るように調整する
4. 利用者Aはタイミングを見て紐を引き、棒を外してかごを落とし、ネズミを捕まえる
5. 役割を交代して、何回か繰り返す

### 【実施中の注意点】

- ・紐をあまりにも強く引っ張らないように声掛けをする
- ・無理のない範囲で紐を引けるように、長さを工夫する
- ・集中しすぎて姿勢が崩れないように椅子の位置を安定させる

### 【リスク管理】

- ・かごや棒は軽い素材を使用し、けがにつながらないようにする
- ・転倒予防のため、スタッフが後方から付き添う
- ・終了後はかごや棒を速やかに片付けて転倒を防ぐ

### 【必要物品】

- ・かご(逆さまにできるもの)
- ・棒(塩ビパイプなど)
- ・紐(かご用とネズミ用)
- ・紙コップ(ネズミの形にする)
- ・椅子(利用者2人分)

### 【動画】

