

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】

ハンガー引っ掛けゲーム

【レクリエーションの目的】

- ・腕を伸ばして投げることで上肢の運動を促す
- ・狙いを定めることで集中力を高める
- ・成功や失敗を通じて笑いや盛り上がりを作る

【レクリエーションの効果】

- ・肩や腕の動きを自然に引き出すことができる
- ・的を狙うことで集中して取り組める
- ・みんなで応援し合うことで交流が深まる

【レクリエーションの内容】

- 1、パラソルハンガースタンドを準備し、ハンガーをかける部分を広げておく
- 2、利用者は椅子に座り、スタンドから2～3m離れた位置に待機する
- 3、スタッフが利用者にハンガーを手渡す
- 4、利用者は狙いを定めて、ハンガーを投げ、スタンドに引っ掛ける
- 5、複数回挑戦し、引っ掛かった数や成功率で楽しむ

【実施中の注意点】

- ・無理に遠くへ投げさせず、距離を調整して安全に行う
- ・ハンガーを振り回さないように事前に説明する
- ・椅子から立ち上がらずにできるように工夫する

【リスク管理】

- ・ハンガーは軽いものを使用し、けがのリスクを減らす
- ・投げる方向に他の人がいないように配置を工夫する
- ・終了後はハンガーをすぐに回収し、床に置かないようにする

【必要物品】

- ・パラソルハンガースタンド
- ・ハンガー数本(プラスチック製など軽いもの)
- ・椅子(利用者1人分)

【動画】

