

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】

折り返しボーリング

【レクリエーションの目的】

- ・ボールを転がすことで腕や手の運動を促す
- ・ボールの行方を楽しみながら集中して取り組む
- ・ピンが倒れる達成感を味わい、気分転換につなげる

【レクリエーションの効果】

- ・腕や肩の運動や力を出す練習になる
- ・的を狙うことで集中力や注意力を養える
- ・ピンが倒れる音や見た目を楽しめ、場が盛り上がる

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者の斜め左前方1mの範囲にボーリングピンを6本並べて準備する
- 2、利用者から4～5m離れた位置に椅子を2脚置き、その上に板状にした段ボールを立てかけて傾斜を作る
- 3、利用者に少し大きめのボールを渡す
- 4、利用者は段ボールの傾斜をめがけてボールを転がす
- 5、ボールが跳ね返って戻ってきて、ボーリングピンを倒す
- 6、何回か挑戦し、倒れたピンの数で得点を競う

【実施中の注意点】

- ・無理のない体勢でボールを転がせるよう、椅子の位置を調整する
- ・ボールが思わぬ方向に行かないよう、周囲の安全を確認する
- ・ピンを並べ直す際はスタッフが行う

【リスク管理】

- ・ボールは軽いゴム製を使い、けがを防ぐ
- ・段ボールや椅子がずれないようにしっかり固定する
- ・利用者が立ち上がって取りに行かないよう、ボール回収はスタッフが行う

【必要物品】

- ・ボーリングピン(6本)
- ・大きめのボール
- ・段ボール(板状にしたもの)
- ・椅子2脚(段ボール固定用)
- ・椅子(利用者用1人分)

【動画】

