

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】

バケツボールリレー

【レクリエーションの目的】

- ・背筋をのばしたり腕を動かすことで体をほぐす
- ・みんなで協力して楽しむ
- ・最後まで集中して取り組む

【レクリエーションの効果】

- ・ボールを渡す動作で肩や腕の運動になる
- ・チームで協力することで一体感が生まれる
- ・最後まで集中して取り組むことで達成感を得られる

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者が6人縦に並び、前の人に手が届くくらいの距離で椅子に座る
- 2、前の人から順番に大きなバケツ、小さめのバケツ、最後の方は紙コップを持つ
- 3、スタートの合図で一番前の方がボールをバケツに入れ、後ろ向きのまま頭の上から後ろの人に渡していく
- 4、後ろの方は受け取ったボールを同じように次の人へとリレーしていく
- 5、最後の方は紙コップでボールを受け止める
- 6、何回繰り返せたか、どれだけ成功したかをみんなで確認して楽しむ

【実施中の注意点】

- ・ボールを渡すときに無理に腕を伸ばさないようにする
- ・バケツや紙コップを持つ手をしっかり支えるよう声をかける
- ・失敗しても笑って楽しめるように雰囲気を盛り上げる

【リスク管理】

- ・バケツを落としても安全なように軽い素材を使う
- ・後ろを振り向かずに頭上で渡せるように、椅子の間隔を近すぎず遠すぎずに調整する
- ・ボールは柔らかいカラーボールを使用し、万一当たってもケガにならないようにする

【必要物品】

- ・バケツ(大きいものから小さいものまで数種類)
- ・紙コップ(最後の人用)
- ・カラーボール(複数個)
- ・椅子(参加人数分)

【動画】

