

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】

ブロック塀崩し

【レクリエーションの目的】

- ・的を狙ってボールを転がすことで集中力を高める
- ・力加減を工夫して遊ぶことで楽しみながら運動できる
- ・ブロックが崩れる達成感をみんなで共有する

【レクリエーションの効果】

- ・腕や手首を動かすことで上肢の運動になる
- ・狙いを定めることで目と手の協調が良くなる
- ・繰り返すことで持久力や集中力が高まる

【レクリエーションの内容】

- 1、壁際から1m程度離れた場所に紙コップを15個横一列に並べ、その上に発泡スチロールブロックを3個→2個→1個と積み上げてブロック塀を作る。
- 2、塀の横にはプールのスティックを置き、ゴルフボールが転がらないように準備する。
- 3、利用者は3～5m離れた椅子に座り、プラスチック製雨どい(持ち手つき)を持つ。
- 4、スタッフの合図で、雨どいを使ってゴルフボールを転がし、紙コップやブロックを倒す。
- 5、ブロックがすべて崩れるまで繰り返す。

【実施中の注意点】

- ・力いっぱい投げずに、転がすように伝える
- ・利用者の状態に応じて、距離を調整する
- ・他の利用者にも順番を回して全員が参加できるようにする

【リスク管理】

- ・ボールを拾う時はスタッフが対応して転倒を防ぐ
- ・椅子から立ち上がりずに行えるように説明する
- ・強く転がしすぎて周囲に当たらないように見守る

【必要物品】

- ・紙コップ(15個)
- ・発泡スチロールブロック(計6個程度)
- ・プールのスティック(1本)
- ・プラスチック製雨どい(持ち手つき、人数分)
- ・ゴルフボール(多数、かごに入れて準備)
- ・椅子(人数分)

【動画】

