

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】

紙コップカーリング

【レクリエーションの目的】

- ・狙いを定めて紙コップを滑らせることで集中力を高める
- ・手を前に伸ばす動きで自然に上半身を使う
- ・ゲーム形式で楽しく競い合いながら交流を深める

【レクリエーションの効果】

- ・腕や肩を動かすことで上半身の運動になる
- ・力加減を調整することで手先の器用さが養われる
- ・的を狙うことで目と手の協調が良くなる

【レクリエーションの内容】

- 1、長テーブルの短辺に、利用者2人が椅子に座って待機する。
- 2、反対側の奥はクッション材で3方向をガードし、紙コップが落ちないようにする。
- 3、カーリングの的をカラーテープで枠取りし、外側から緑 → 黄 → 赤の順に配置する。
- 4、青とピンクの紙コップを用意し、中にビー玉を入れて重みを出し、飲み口を下にして準備する。
- 5、スタッフの合図で利用者が交互に5回紙コップを滑らせ、赤い枠に近づけるように狙う。

【実施中の注意点】

- ・勢いよく投げずに「滑らせる」ことを伝える
- ・紙コップの色でチームを分け、わかりやすくする
- ・最初は少し練習をして、紙コップの動きを学習する

【リスク管理】

- ・椅子から立ち上がらないようにスタッフが後方から付き添う
- ・紙コップが床に落ちた場合はスタッフが拾う
- ・ビー玉の誤飲や転がり事故がないように紙コップから出ない工夫を確認する

【必要物品】

- ・紙コップ（青・ピンク各5個ずつ）
- ・ビー玉（紙コップに入れる分）
- ・長テーブル
- ・カラーテープ（緑・黄・赤）
- ・クッション材（紙コップの落下防止用）
- ・椅子（人数分）

【動画】

