

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】

2人で狙って紙コップ倒し

【レクリエーションの目的】

- ・二人で協力して達成感を味わい、交流を深める
- ・楽しみながら腕を使って運動をする
- ・順番に狙うことで集中力や考える力を育てる

【レクリエーションの効果】

- ・腕や手の動きが自然に増え、運動になる
- ・数字を順番に狙うことで注意力や順序立てる力を使える
- ・二人で声をかけ合うことでコミュニケーションが生まれる

【レクリエーションの内容】

1. 利用者2人を向かい合わせで椅子に座らせ、間を2～3m開ける
2. その間に、紙コップを飲み口同士をくっつけたものを10個立てて置き、1～10の番号を書く
3. 2人は3～4mの紐の中央に短い紐を結び、その先にカラーボールをつけた道具を持つ
4. スタッフの合図で、2人は協力して順番に1から10までの紙コップを狙って倒していく
5. 紙コップが全部倒れたら終了。

【実施中の注意点】

- ・無理に手を伸ばさず、届く範囲で調整するように声かけする
- ・倒れにくい場合は、紙コップの数を減らしたり、間隔を広げて調整する
- ・道具の紐が絡まないように準備段階で確認する

【リスク管理】

- ・床に紙コップやボールが転がっても危なくないようにスペースを確保する
- ・転倒防止のため、立ち上がりず座ったまま参加できるようにする
- ・腕や肩に負担がかかりすぎないように、長引くときは休憩をはさむ

【必要物品】

- ・紙コップ(10個、番号を書いたもの)
- ・カラーボール(1個)
- ・長い紐(3～4m)
- ・短い紐(1m程度)
- ・椅子(2脚)

【動画】

