

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】

お手玉飛ばしシューティング

【レクリエーションの目的】

- ・遊びながら腕や手を使って体を動かす
- ・狙って飛ばすことで集中力や考える力を高める
- ・得点を競い合い、達成感や盛り上がりを楽しむ

【レクリエーションの効果】

- ・袋を押して飛ばす動作で腕や手の運動になる
- ・フラフープを狙うことで目と手の協調が鍛えられる
- ・ゲーム感覚で取り組むことで楽しみながら気分転換になる

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者は椅子に座り、3m程度前方にフラフープを4個十字に配置する
- 2、左右のフラフープは20点、前後は50点、真ん中は100点と点数を決める
- 3、利用者には7割ほど膨らませた大きなビニール袋を持ってもらう
- 4、スタッフがお手玉を袋の上に置く
- 5、利用者は袋を両手で挟み、勢いよく押してお手玉を飛ばす
- 6、10回挑戦し、合計得点を競う

【実施中の注意点】

- ・お手玉を飛ばす際に力を入れすぎないように声をかける
- ・ビニール袋が破れないよう、必要に応じて予備を準備する
- ・得点が分かりやすいようにスタッフが声に出して伝える

【リスク管理】

- ・お手玉が顔に当たらないようにスタッフが見守る
- ・周囲に物を置かず、転倒やつまづきがないようにする
- ・手や肩に負担がかからないように休憩を取り入れる

【必要物品】

- ・お手玉(多数)
- ・大きなビニール袋(7割程度膨らませたもの、予備含む)
- ・フラフープ(4個)
- ・椅子(利用者分)
- ・点数(20点×2個、50点×2個、100点×1個)

【動画】

