

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】

お手玉シュート対決

【レクリエーションの目的】

- ・ゲーム感覚で腕や手を使い、楽しく運動する
- ・相手と競い合いながら集中力や判断力を高める
- ・勝敗を通して盛り上がり、笑顔や交流を増やす

【レクリエーションの効果】

- ・お手玉を滑らせる動作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鍛えられる
- ・ゲーム性があることで意欲的に参加できる

【レクリエーションの内容】

- 1、長テーブルを準備し、短辺に利用者2人が椅子に座る
- 2、テーブルの反対側に、プールスティックを3cmほどに輪切りしたものを赤・青それぞれ5個ずつ置く
- 3、テーブルの両サイドにクッション材を置き、お手玉が落ちないようにする
- 4、スタッフの合図で、利用者は交互にお手玉を滑らせてプールスティックを倒す
- 5、倒れたプールスティックは回収用のカゴ(2～3個用意)に入れる
- 6、早く自分の色をすべて落とした方が勝ち

【実施中の注意点】

- ・お手玉は滑らせるように投げ、強く投げすぎないように声かけする
- ・競争が苦手な方には、チーム戦や時間制で協力プレイに変更する
- ・倒れにくい場合はプールスティックの数を減らすなど難易度を調整する

【リスク管理】

- ・お手玉が床に落ちた場合は、スタッフが回収する
- ・転倒防止のため、必ず座位で行い、立ち上がらないようにする
- ・肩や腕に負担がかからないよう、回数を区切って行う

【必要物品】

- ・お手玉(複数)
- ・プールスティック(赤・青を輪切りにしたもの各5個)
- ・クッション材(テーブル両サイド用)
- ・回収用のカゴ(2～3個)
- ・長テーブル
- ・椅子(利用者2脚)

【動画】

