

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】

ひもボール掛け対決

【レクリエーションの目的】

- ・ボールを狙って投げることで集中力を高める
- ・遊びながら腕や手を使い、自然に運動する
- ・競争を通して達成感や交流を楽しむ

【レクリエーションの効果】

- ・腕や手を大きく動かすことで運動不足の解消につながる
- ・狙いを定める動作で目と手の協調性が養われる
- ・ゲーム感覚で挑戦することで意欲や気分転換につながる

【レクリエーションの内容】

- 1、平行棒を準備する
- 2、利用者2人を平行に椅子座位で平行棒の前に待機させる
- 3、カラーボールを2個ずつビニール紐(20～30cm)で結び、赤と青を各10個ずつ用意する
- 4、スタッフの合図で、利用者は交互にボールを投げ、平行棒に引っ掛ける
- 5、制限時間内またはすべて投げ終えた後、引っ掛けた数を競う

【実施中の注意点】

- ・力を入れすぎず、届く範囲で投げるように声をかける
- ・ボールが床に落ちた場合、スタッフが回収する
- ・狙いにくい場合は棒の高さを調整する

【リスク管理】

- ・立ち上がりせず必ず座って行い、スタッフが寄り添う
- ・投げたボールが他の利用者に当たらないように距離を確保する
- ・腕や肩に負担がかからないよう、投げる回数を調整する

【必要物品】

- ・平行棒 または ハンガーラック(高さを低く調整)
- ・カラーボール(赤・青を各20個、2個ずつ紐で結んだもの10セットずつ)
- ・ビニール紐(20～30cm、ボール結び用)
- ・椅子(利用者2脚)

【動画】

