

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】

みんなでビーチボールサッカー

【レクリエーションの目的】

- ・足を動かして下半身をしっかり使う
- ・みんなで協力して楽しむことで交流を深める
- ・狙って蹴ることで集中力を養う

【レクリエーションの効果】

- ・足を使うことで下肢の筋力や動きを維持する
- ・円になって活動することで自然に会話や笑顔が増える
- ・「かごに入れる」という目標が集中力や判断力を高める

【レクリエーションの内容】

- 1、利用者10人程度で円を作り、椅子に座ってもらう
- 2、円の中心にかごを2つ置く
- 3、スタッフがビーチボールを2個利用者の足元に転がす
- 4、利用者は足を使ってボールを蹴り、かごの中に入れるようにする
- 5、時間を決めて何回入ったかを数えたり、2チームに分けて競争するとさらに盛り上がる

【実施中の注意点】

- ・強く蹴りすぎてボールが外に飛び出さないように声かけする
- ・前のめりになりすぎて椅子から落ちないように見守る
- ・ボールが顔に当たらないよう、ゆっくり蹴るように促す

【リスク管理】

- ・椅子の安定を確認し、利用者の動きが大きくならないように声掛けや付き添いをする
- ・無理に足を伸ばしたり捻ったりしないよう注意する
- ・ボールを拾うときはスタッフが先行し、利用者に無理をさせない

【必要物品】

- ・ビーチボール(2個以上)
- ・かご(2つ)
- ・椅子(参加人数分)

【動画】

