

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】

キックシュートマシン対決

【レクリエーションの目的】

- ・足を使って下肢の運動を楽しむ
- ・狙って蹴ることで集中力を高める
- ・競争することで意欲を引き出し、盛り上がる

【レクリエーションの効果】

- ・足で踏み込む動作により下肢の筋力や反応が鍛えられる
- ・目標を狙うことで集中力や判断力が高まる
- ・同時に行うことで笑いや会話が生まれ、交流が深まる

【レクリエーションの内容】

- 1、プールスティック、ワイヤーネット、紙コップで4人分の発射台を作成する
- 2、発射台の前に椅子を置き、利用者4人が座って待機する
- 3、スタッフが発射台に設置した紙コップに次々とピンポン玉を入れていく
- 4、利用者は足で発射台を踏み、ピンポン玉を飛ばして2~3m先のかごを狙う
- 5、制限時間を決め、入った数を競うとゲーム性が高まる

【実施中の注意点】

- ・力の入れすぎで足を痛めないように、加減を伝える
- ・椅子から前のめりになりすぎないように姿勢を確認する
- ・同時に発射する際は玉の飛ぶ方向に注意し、周囲に人が立たないようにする

【リスク管理】

- ・発射台がずれてる場合はスタッフが即座に直す
- ・ピンポン玉が飛んで他の利用者に当たらないように距離を確保する
- ・疲れやすい利用者には交代や休憩を促して無理をしないようにする

【必要物品】

- ・プールスティック(発射台4台分)
- ・ワイヤーネット(発射台4台分)
- ・紙コップ(発射台4台分)
- ・ピンポン玉(多数)
- ・かご(ゴール用×4人分)
- ・椅子(利用者4人分)

【動画】

