

## 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】

パタパタシュート対決

### 【レクリエーションの目的】

- ・うちわであおぐ動作で、腕や手を楽しく動かす
- ・4人で協力して行うことで、自然に会話や交流が生まれる
- ・ピンポン玉をゴールに入れることで達成感や楽しさを味わう

### 【レクリエーションの効果】

- ・腕や肩の運動になり、筋力や持久力の維持につながる
- ・ピンポン玉の動きを目で追うことで、集中力や反応力が高まる
- ・一緒に取り組むことで、笑顔や応援が増えて気分が明るくなる

### 【レクリエーションの内容】

- 1、長テーブルを準備し、長辺の両側に利用者が2人ずつ座り、うちわを持つ。
- 2、テーブルの短辺の片方に「かご」と「バケツ」を固定し、ゴールとする。
- 3、テーブルの上には紙コップを逆さ(飲み口を下)にして、等間隔に障害物として配置する。
- 4、職員がゴールと反対側の短辺からピンポン玉をテーブルに入れる。
- 5、利用者は協力してうちわであおぎ、ピンポン玉を障害物を避けながらゴールに入れる。

### 【実施中の注意点】

- ・力いっぱいあおがず、ピンポン玉の動きを楽しめるように声かけする
- ・紙コップが倒れないように、しっかり固定する
- ・うちわを振るときに隣の人とぶつからないよう、間隔を確保する

### 【リスク管理】

- ・ピンポン玉が床に落ちた際、すぐに回収してつまずき防止をする
- ・うちわの角や持ち手で相手を叩かないよう注意する
- ・利用者の後方からスタッフが付き添う

### 【必要物品】

- ・長テーブル
- ・椅子(利用者分)
- ・うちわ(利用者分)
- ・かご(1個)
- ・バケツ(1個)
- ・紙コップ(障害物用、複数)
- ・ピンポン玉(複数)

### 【動画】

