

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】

スイカホームラン対決

【レクリエーションの目的】

- ・楽しく体を動かして運動不足を解消する
- ・大きな動作でストレスを発散する
- ・ゲーム感覚で笑顔や盛り上がりを引き出す

【レクリエーションの効果】

- ・腕や体を大きく使うことで全身の運動につながる
- ・ビーチボールを打つ瞬間の集中力や反応が高まる
- ・「飛んだ!」「惜しい!」など声を掛け合うことで交流が深まる

【レクリエーションの内容】

- 1、10～20m程度の安全なスペースを確保する
- 2、利用者は端に座り、プラスチック製バットを持って待機する
- 3、紙コップを上下に重ねて固定し、その上にビーチボールを置く
- 4、スタッフの「よーい、スタート!」の合図で、利用者がバットでビーチボールを打つ
- 5、飛んだ距離や勢いを見て「ホームラン!」などと声をかけて盛り上げる

【実施中の注意点】

- ・強く振りすぎてバットが体や周囲に当たらないようにする
- ・ボールが飛んだ後はスタッフが回収して、利用者が立ち上がらなくてよいようにする
- ・参加者の体力に合わせて、回数や順番を調整する

【リスク管理】

- ・導線に障害物がないか事前に確認する
- ・バットを振るときに隣の人に当たらないよう、十分な間隔を取る
- ・ビーチボール以外の硬い物を使わず、安全性を確保する

【必要物品】

- ・プラスチック製バット(人数分または共有用)
- ・紙コップ、プラスチック製紙コップ(2個を重ねて土台用)
- ・ビーチボール(複数)
- ・椅子(利用者人数分)

【動画】

