

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】

足踏み棒倒し対決

【レクリエーションの目的】

- ・足をしっかり動かすことで下半身の運動につなげる
- ・タイミングを合わせて棒を戻すことで集中力を養う
- ・対戦形式で楽しみながら体を動かす

【レクリエーションの効果】

- ・足の踏み込みで太ももやふくらはぎの運動になる
- ・反応の速さを高めることにつながる
- ・対戦を通じて盛り上がり、笑顔や交流が増える

【レクリエーションの内容】

- 1、プールのスティックと園芸用支柱を組み合わせて「足踏み棒」を作る。
- 2、両脇にプールのスティック・ワイヤーネット・園芸用支柱を使い「足踏み機」を設置する。
- 3、利用者は椅子に座り、それぞれの足踏み機の前に位置する。
- 4、足踏み棒が手前に倒れてきたら、足踏み機を踏んで棒を戻す。

【実施中の注意点】

- ・強く踏みすぎて足を痛めないように声かけをする
- ・棒が倒れたときに慌てず、落ち着いて対応できるように促す
- ・競争に熱中しすぎないように、楽しさを重視する

【リスク管理】

- ・棒や機材が外れて飛ばないようにしっかり固定する
- ・足を踏み込む際に椅子がずれないように安定させる
- ・体調に合わせて無理のない範囲で行い、疲れたら休憩を取る

【必要物品】

- ・プールのスティック(数本)
- ・園芸用支柱(3本)
- ・ワイヤーネット(4枚)
- ・椅子(利用者人数分)

【動画】

