

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】

コロコロお玉ボールリレー

【レクリエーションの目的】

- ・体をひねる動きを通して、体の柔らかさを保つ
- ・道具を使ってボールを扱うことで、手先の器用さを養う
- ・みんなでボールをつないで協力し合い、達成感や楽しさを感じる

【レクリエーションの効果】

- ・体幹や腰の柔らかさが保たれ、日常生活の動きが楽になる
- ・お玉やトングを使うことで、手や腕の力・器用さが鍛えられる
- ・協力してゴールを目指すことで、仲間との一体感が生まれる

【レクリエーションの内容】

- 1、椅子の左右に園芸用支柱でボールの通路を作り、参加者はそれぞれに着席する。
- 2、スタッフが最初の参加者にカラーボールを転がす。
- 3、1人目・2人目は「お玉」でボールをすくい、体をひねって左側の支柱にボールを転がす。
- 4、3人目は「大きなレンゲ」を使い、同じようにボールを支柱に転がす。
- 5、4人目は「トング」を使ってボールを支柱に移動させる。
- 6、最後にボールを「かご」に入れてゴール！

【実施中の注意点】

- ・お玉やトングを無理に動かさず、ゆっくり安全に扱うよう声をかける
- ・腰を捻る際はゆっくり動くように説明をする
- ・トングの開閉で指を挟まないように、持ち方を事前に説明してから始める

【リスク管理】

- ・ボールや道具が落ちた時は、スタッフが対応する
- ・体をひねる動作がとらそうな方には無理をさせず、スタッフが手伝う
- ・転倒予防のためにスタッフが付き添う

【必要物品】

- ・カラーボール(複数個)
- ・お玉(2本)
- ・大きなレンゲ(1本)
- ・トング(1本)
- ・かご(1つ)
- ・椅子(利用者人数分)
- ・園芸用支柱(利用者人数分)

【動画】

