

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】

色分けディスク対決

【レクリエーションの目的】

- ・色を見分けて分けることで、頭を使いながら楽しむ
- ・プールスティックを使って動かすことで、腕や手の運動を促す
- ・ゲーム感覚で取り組むことで、集中力と達成感を得られる

【レクリエーションの効果】

- ・色を判断して分ける動作が、認知機能の維持につながる
- ・ディスクを操作することで、腕や手の動きが自然に増える
- ・立って行うことでバランス感覚が養われる

【レクリエーションの内容】

- 1、長テーブルを準備し、周囲をプールスティックで囲んでディスクが落ちないようにする。
- 2、テーブルの中央にカラーテープで線を引き、手前と奥に分ける。
- 3、手前のスペースには、赤・青・緑の段ボール製ディスクをランダムに置く。
- 4、奥のスペースはプールスティックで区切り、赤・青・緑のエリアを作る。
- 5、利用者は長辺中央に座り、手にプールスティックを持つ。
- 6、スタッフの合図でスタートし、利用者はプールスティックを使ってディスクを動かし、奥のエリアに色ごとに仕分ける。

【実施中の注意点】

- ・ディスクを強く弾かず、ゆっくり操作できるよう声かけする
- ・色を間違えても責めず、「惜しいね！」など前向きな声かけをする
- ・テーブル周囲を整理し、転倒やつまずきの原因になる物を置かないようにする

【リスク管理】

- ・操作に夢中になって腕を振りすぎないように、動作をゆっくり行うよう促す
- ・ディスクがテーブル外に落ちて利用者は拾わず、スタッフが対応する
- ・集中して前傾姿勢になりすぎないように、こまめに休憩を挟む

【必要物品】

- ・長テーブル(1台)
- ・プールスティック(複数:ガード用と区切り用、操作用)
- ・段ボール製ディスク(赤・青・緑 各数枚)
- ・カラーテープ(仕切り線用)
- ・椅子(利用者人数分)
- ・折り紙(赤、青、緑)

【動画】

