

## 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】

足踏み跳ね上げシュート

### 【レクリエーションの目的】

- ・足を動かして運動不足を解消する
- ・狙いを定めて挑戦することで集中力を高める
- ・点数を競いながら楽しみ、達成感を味わう

### 【レクリエーションの効果】

- ・足を踏み込む動きで下肢の筋力維持につながる
- ・ボールを飛ばす方向を考えることで判断力が高まる
- ・的に入った時の成功体験が自信や意欲につながる

### 【レクリエーションの内容】

- 1、壁際にかごを3個(50点×2個、100点×1個)、さらに高い位置にバケツ1個(500点)を設置する
- 2、ポールスティックとワイヤーネットを使ってシーソー状の装置を作り、片方に紙コップを固定する
- 3、壁から3～5m離れた位置にシーソーを設置する
- 4、シーソーの前に利用者が椅子に座って待機する
- 5、スタッフが紙コップにカラーボールを入れる
- 6、利用者はシーソーを足で踏み、ボールを跳ね上げてかごやバケツを狙う

### 【実施中の注意点】

- ・足を強く踏みすぎないように声かけする
- ・シーソーがずれた場合は、スタッフが修正する
- ・順番を守り、落ち着いて挑戦できるように進行する

### 【リスク管理】

- ・ボールが予想外の方向に飛ぶため、周囲の利用者やスタッフは安全な位置で見守る
- ・足で踏むときにバランスを崩さないよう、必ず椅子に深く座ってもらう
- ・装置が壊れたり緩んだりしないよう、使用前に必ず点検する

### 【必要物品】

- ・ポールスティック
- ・ワイヤーネット(1枚)
- ・紙コップ
- ・カラーボール
- ・かご(50点×2、100点×1)
- ・バケツ(500点×1)
- ・椅子

### 【動画】

