

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】

コップ入れ

【レクリエーションの目的】

- ・指先の細かい動きの練習
- ・コップが入った時の達成感と心地よさを感じる
- ・難しい課題に複数人で挑戦することで交流を促す

【レクリエーションの効果】

- ・指先の細かな力加減の調整ができるようになる
- ・成功した時の達成感から自己効力感が高まる
- ・周囲の人との交流が生まれる

【レクリエーションの内容】

- 1、参加者は椅子に座った状態で行う。
- 2、手に持ったプラスチックコップを目印の高さ(プールスティックの棒)まで持ち上げる。
- 3、コップを手放し、床に置かれたもう一つのコップに「スポッ」と入るよう狙って落とす。
- 4、交代で行い、成功回数を競ったり、チームごとの記録をつけてもよい。

【実施中の注意点】

- ・肩や腰に痛みがある方は、無理な姿勢を避ける
- ・床のコップ位置を調整して、難しすぎる場合は距離を短くする
- ・失敗しても笑って楽しめる雰囲気づくりを心がける

【リスク管理】

- ・転倒防止のため、椅子を安定した位置に設置する
- ・立ち座りの際に転倒しないように注意する
- ・肩関節疾患や上肢痛のある方には無理に行かせない

【必要物品】

- ・プラスチックコップ(2個)
- ・プールスティック(高さの確認用)

【動画】

