

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】

赤取りゲーム

【レクリエーションの目的】

- ・転がるボールを見分ける注意力と判断力向上
- ・体幹と肩周囲の筋力トレーニング
- ・成功体験を通してQOLの向上を目指す

【レクリエーションの効果】

- ・注意力と判断力の向上(特定の色を識別して動作する)
- ・両上肢の協調動作と筋力維持(特に肩・腕・手首)
- ・集中力の持続練習

【レクリエーションの内容】

- 1、細長い寝台の横に座る。
- 2、職員が寝台の上にカラーボールを順に転がしていく。
- 3、参加者は、赤色のボールが来たときだけプールスティックを両手で持ってボールを自分の方へ引き寄せる。
- 4、赤以外のボールには手を出さない。
- 5、正確に赤いボールだけを取れるかを競う、または個人で集中して楽しむ。

【実施中の注意点】

- ・ボールの転がる速度を参加者の反応速度に合わせて調整する。
- ・色の識別が難しい方には、ボールの大きさや模様などで工夫する。
- ・参加者が疲れた場合は、回数を減らすなど柔軟に対応。

【リスク管理】

- ・椅子が安定しているか確認し、立ち座り時の転倒を防ぐ。
- ・ボールを拾う際に前のめりにならないよう注意する。
- ・プールスティックの先端が他者に当たらない距離を確保する。
- ・目の疲れや疲労に配慮し、適宜休憩を入れる。

【必要物品】

- ・細長い寝台(または低いテーブル)
- ・カラーボール(複数個、赤・青・黄など)
- ・プールスティック
- ・椅子
- ・プラスチック製の雨樋

【動画】

