

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】

くねくねロードカップイン

【レクリエーションの目的】

- ・腕の力加減と体幹のバランスを連動させた動きの訓練
- ・集中力・注意力の維持
- ・ボールが入った時の爽快感や達成感を感じる

【レクリエーションの効果】

- ・肩や手、対幹の運動機能の維持・向上
- ・空間認識能力や瞬発力が鍛えられます
- ・達成感や成功体験を通して精神的な満足を得られる

【レクリエーションの内容】

- 1、くねくねコースの取っ手が付いた方に椅子を置く
- 2、参加者が椅子に座り、くねくねコースの取っ手を持って準備する
- 3、コースを水平に持ったところで、スタート位置にスタッフがボールを置いてスタート
- 4、コースを前後左右に傾けながらゴールのカップを目指す
- 5、一度落としたら次のボールを置いてスタート。チャレンジの回数は5回

【実施中の注意点】

- ・ボールが入らなくても失敗ではないことを伝え、失敗しても楽しめる雰囲気作りをする。
- ・成功した人がいたら、全員で賞賛する
- ・落ちたボールはスタッフが拾う

【リスク管理】

- ・無理なく持ち手に手が届き、操作しやすいよう、椅子の高さや板との距離を調整する。
- ・椅子の立ち座りの際に点灯しないように補助する。
- ・くねくねコースの操作に集中して椅子から落ちないように見守る。

【必要物品】

- ・くねくね道を作る段ボール板
- ・プールのスティック
- ・カラーボール
- ・持ち手用の新聞紙棒(新聞紙を丸めてテープで固めた丈夫な棒)
- ・椅子
- ・プールのスティックを固定する台座(動画ではスマホスタンドを使用)

【動画】

