

## 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】

お手玉カップシュート

### 【レクリエーションの目的】

- ・わかりやすいルールで参加を促す
- ・得点を競うことで達成感を感じる
- ・参加者同士の交流

### 【レクリエーションの効果】

- ・肩・腕の可動域拡大、筋力トレーニングになる
- ・狙いを定めて投げることで目と手の連動した動作が促される
- ・得点を意識することで集中力・意欲が高まる
- ・笑顔や会話が 증가、コミュニケーションの活性化につながる

### 【レクリエーションの内容】

- 1、ホワイトボードや台に複数のプラスチックコップを貼り付け、それぞれに10～50点などの点数を記載。
- 2、椅子に座った状態でお手玉を1人5個渡す
- 3、お手玉を5個投げ、入ったコップの合計点を競う。
- 4、個人戦・チーム戦どちらも可能。
- 5、得点発表や拍手で盛り上げる。

### 【実施中の注意点】

- ・投げる距離を参加者の身体能力に合わせて調整する。
- ・転倒や無理な動作を防ぐため、椅子に深く腰かけた状態で行う。
- ・肩が痛い肩は、無理に投げないようにする。(特別に低い的を用意するのもOK)

### 【リスク管理】

- ・転倒を防止するため、立ち座りの時はスタッフが近くで見守る。
- ・滑りやすい床では行わない。
- ・参加者の肩や腕に痛みがある場合は無理をさせない。
- ・勝敗より「楽しむ」ことを強調する。

### 【必要物品】

- ・お手玉(5～10個)
- ・プラスチックコップ(15個)
- ・ホワイトボードまたは板状の設置面
- ・コップ固定用セロハンテープ(ガムテープもOK)
- ・得点表示用の紙またはペン
- ・椅子(人数分)
- ・得点表と筆記具

### 【動画】

