

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】

回転ボーリング

【レクリエーションの目的】

- ・回転する円盤の動きに合わせて、ボールの投球角度と力加減を調整する訓練。
- ・腕や手首の力、方向、勢いを細かく調節する手指の細かな調整を促す。
- ・円盤の回転という課題に戦略を立てる思考力を高めます。

【レクリエーションの効果】

- ・指先から肩にかけての筋肉を使った細かな動きの訓練になります。
- ・回転円盤を避けたり、利用したりする空間認識能力、集中力の向上。
- ・ピンを倒せたときの達成感や、難易度の高い課題に挑戦する意欲を引き出す。

【レクリエーションの内容】

- 1、ダンボールを丸くくり抜き、自動縄跳び機に貼り付け、回転円盤を作成する
- 2、テーブルを二つ並べ、段ボールで接続、丸椅子などに回転円盤をつけた自動縄跳び機を置いて、テーブル、ダンボール、回転円盤がフラットな高さになるように調整する。
- 3、回転円盤を回す。
- 4、30cmほどの長さに切ったプールスティックを立てて3つ並べる
- 5、順番に反対側のテーブルの端に参加者を座らせ、カラーボールを転がす

【実施中の注意点】

- ・回転が速すぎると難易度が上がりすぎてしまう
- ・参加者の能力に応じて縄跳び機の手数設定を調整する。
- ・テーブルと段ボールの間に段差や隙間がないよう、しっかりとテープなどで固定する。
- ・ダンボールの部分は安定性がないため、ダンボール部分に体重をかけて利用者が転倒しないように注意する。

【リスク管理】

- ・自動縄跳び機のコードが参加者やスタッフの動線にかからないよう、足元を整理しコードを固定する。
- ・ボールがテーブル外に飛び出す場合に備え、周辺に人がいないか確認し、状況によっては周囲に衝立などを設置。
- ・自動縄跳び機の取扱いに注意し、水濡れやコードの損傷がないか確認します。
- ・歩行中の方がダンボールの繋ぎ目に寄りかからないように注意する。

【必要物品】

- ・テーブル(長方形)2台
- ・段ボール板(橋渡しできる程度の大きさ)
- ・自動縄跳び機
- ・カラーボール
- ・プールスティック
- ・固定用テープ類

【動画】

