

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】

ピンポン玉拾い

【レクリエーションの目的】

- ・ボールを目で追い、素早くカップを動かす瞬発力の向上。
- ・指先で紐を引いたり緩めたりする手指のコントロール。
- ・二人で声をかけながら目標を達成するコミュニケーション機会の提供

【レクリエーションの効果】

- ・指先のピンチ力、紐を素早く引く動作による上肢の運動コントロール向上。
- ・二人で目標を達成した時に得られる達成感と充実感。
- ・声をかけながら行うことでコミュニケーションの機会が増え、脳の活性化にもつながる

【レクリエーションの内容】

- 1、長テーブルの片方の脚の下に段差を入れ、テーブルを斜めにする。
- 2、ポールスティックを3cmほどの厚さに輪切りにして、テーブルの上にランダムに並べ、テープで固定する。
- 3、テーブルの両サイドには園芸用の支柱を並べ、転がり落ちるのを防ぐ。
- 4、ボールが落ちてくる側に、風船バレー用のポールを2本並べ、フックの部分に紐を通す。
- 5、真ん中にプラスチックコップを固定し、完成。
- 6、下側に二人の参加者が座り、紐の両端を持ち、準備OK。
- 7、上から順番にピンポン玉を転がし、何個キャッチできるか競う。

【実施中の注意点】

- ・紐を引っ張る時に激しく動かすと、手をケガする恐れがあるため、激しくなりすぎないように声かけをする。
- ・椅子の立ち座り時に転倒に注意する。特にミニバレー用のポールは軽いため、支えにしないようにする。
- ・プラスチックコップに入る数には限度があるため、適宜別のスタッフが中身を取る。

【リスク管理】

- ・椅子の立ち座りは、スタッフが付き添って行う。
- ・ボールを早く転がすと参加者が混乱して動きが激しくなってしまうため、参加者の様子をみてペースをコントロールする。
- ・テーブルやポールは不安定なので立ち座りの時に体重をかけないように声かけをする。

【必要物品】

- ・ピンポン玉
- ・椅子(2個以上、参加者の分)
- ・風船バレー用のポール
- ・ビニール紐
- ・プラスチックコップ
- ・園芸用の支柱
- ・かご
- ・ポールスティック

【動画】

