



## 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】

ボール打ちゲーム

### 【レクリエーションの目的】

- ・転がってくるボールの速度とコースを予測し、プールステイックのバットをタイミングよく回す反応速度と協調性の向上。
- ・L字型に繋いだバットを回転軸で正確に操作する巧緻性と力加減の訓練。
- ・高得点の的を狙って、集中してバットを振る。

### 【レクリエーションの効果】

- ・予測能力、瞬間的な判断力、集中力の向上。
- ・上半身(腕、手首、体幹)を使った微細な操作と回旋運動の訓練。
- ・高得点の的を射抜くことによる満足感と、ゲームへの積極的な参加意欲の向上。

### 【レクリエーションの内容】

- 1、参加者は椅子に座り、L字型プールステイックの操作棒(スマホホルダーの軸に刺したもの)を持ちます。
- 2、参加者の前方に、段ボールをコの字型に立てた点数付きの的(10点、50点、100点など)を複数ランダムに配置します。
- 3、スタッフが一定の距離からカラーボールを打席に向かって転がします。
- 4、参加者はタイミングを合わせて操作棒を回し、ボールを打ち返します。
- 5、打ち返したボールがコの字のエリア内に入った的の点数を獲得します。
- 6、規定回数(例:1人5球)の合計点を競い、最も高得点を獲得した人の優勝とします

### 【実施中の注意点】

- ・バットが周囲の参加者や物に当たらないよう、回転範囲を確保し、スタッフが横で監視する。
- ・スタッフは、参加者の能力に合わせてボールの転がす速度やコースを調整し、打ちやすいように配慮する。
- ・バット操作に熱中して、椅子から前のめりにならないよう、座ったまま操作するよう声かけする。

### 【リスク管理】

- ・L字型に繋いだプールステイックのバッティングマシンが、レク中に外れたり倒れたりしないか、使用前に厳重に確認する。
- ・打ち返されたボールが予想外の方向に強く飛んでいかないよう、投球の勢いを調整する。
- ・動作中に椅子が動かないよう、安定した椅子を使用し、必要であれば椅子の滑り止めを行う。

### 【必要物品】

- ・椅子(打席用)
- ・プールステイック(バットおよび操作棒)
- ・下に重りのついた軸棒(スマホホルダーなど、バットの回転軸として利用)
- ・カラーボール(投球用)
- ・段ボール製の的(コの字型に立てる、10点・50点・100点などの点数を記入)

### 【動画】

