

4 屋内活動

No.	401	キャンドルのつどい			
概要	仲間とろうソクの炎を囲み、ゲーム、ソング、ダンス、スタンツなどを行います。また、研修のまとめとして行うこともできる。				
内容	人数(人)	~200人	時間	2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール・体育館・第1・第2創作室			
	指導形態	自主活動・事前の説明のみ・直接指導			
	安全管理	引率者による、火の管理・監督(消火まで)。また、点火時の安全指導・管理。			
ねらい	○なかまと共に過ごす喜びを味わい、友情を深める。 ○グループごとに、準備・片づけや活動をすることで協力の心、思いやりの心を育てる。 ○火の神秘さや大切さに気付くことができる。				
準備	施設から貸出	・営火長等の衣装・ワイヤレスアンプ・ワイヤレスマイク・CDデッキ・延長コード・中央燭台・個人用燭台・音楽CD・ペンライト・活動資料			
	団体で準備	・活動しやすい服装・スタンツ等で必要なもの <教材として注文するもの>・ろうそく(大)5~6本程度・ろうそく(小)1人1本			
	確認事項	・つどいの流れについては、各団体で事前に確認しておく。(事務室に参考資料あり) ・進行や役割分担、スタンツ等の事前準備を、必要に応じて行っておく。			

	内容	留意事項
活動前	○引率及び研修者の一部で、職員といっしょに「キャンドル打ち合わせ」を行う。この時、借用物の確認をする。また、キャンドル同士の点火や消火の仕方を確認する。 (16時30分から30分程度)	○準備担当10名程度必要。 ○準備時には、職員が、燭台、片付け方、ろうソクの消火後の置き場所等の確認を行う。 ○当日複数の団体がキャンドルのつどいを行う場合は、所が場所を指定する。
活動の説明	○必要に応じて、キャンドルのつどいの目的・流れなどを説明する。	
展開	<p>(プログラム例)</p> <p>第1部 採火の儀式</p>  <p>※儀式なので、静かな雰囲気の中で行うことが多い。各団体で、進行・BGM等は自由に行う。</p> <p>研修で、手作りろうソクを作る活動を行ってもよい。</p> <p>第2部 親睦の火(スタンツやゲーム等)</p>  <p>各グループごとのスタンツ(出し物) ※研修中や事前準備で時間をとって準備することが多い。</p> <p>レクリエーション</p>  <p>※第2部は、楽しい交流の場。進行係が、スタンツ、レク等のプログラムを考え、参加者の思い出の場に。</p> <p>第3部 送火の儀式</p>  <p>中央燭台の火を参加者の燭台のろうソクに分火する。その際に、研修の思い出を語り合うこともある。</p> <p>※儀式なので、静かな雰囲気の中で行うことが多い。各団体で進行・BGM等は自由に行う。</p> <p>研修者退場後、片付け。</p>	○ 終了後、片付けを行い(火の確認等)、事務室に連絡し、職員の点検を受けること。 ○ 購入したろうソクは、使用后団体で持ち帰ってもかまわない。 ○ 利用団体は、健康状態の把握に努め、特に留意しなければならないことがあれば事前に相談すること。 ○ つどいの流れは、団体独自の流れで進める。(事務室に、参考資料あり) ○ ろうソクの代わりにペンライトへの変更が可能。(ペンライトは貸出可) ろうソクは、団体制作のオリジナルでもよい。ただし、持ち込んだろうソクは、使用後は持ち帰る。 ○ 片付けに関しては、事前の説明の通りにおこない、消火は安全に留意して行う。

(プログラム例)

第1部 採火の儀式



堂火長が持つろうソクの火を分火係のろうソクに分火し、中央の燭台に移す。

※儀式なので、静かな雰囲気の中で行うことが多い。各団体で、進行・BGM等は自由に行う。

研修で、手作りろうソクを作る活動を行ってもよい。



第2部 親睦の火（スタンツやゲーム等）



各グループごとのスタンツ(出し物)
※研修中や事前準備で時間をとって準備することが多い。



レクレーション



※第2部は、楽しい交流の場。
進行係が、スタンツ、レク等のプログラムを考え、参加者の思い出の場に。

第3部 送火の儀式

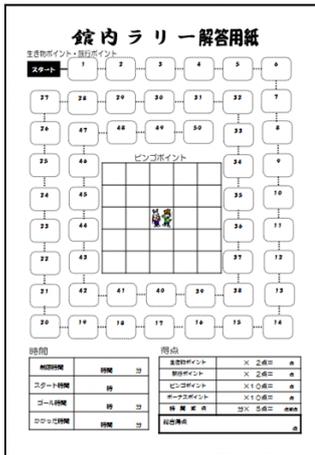
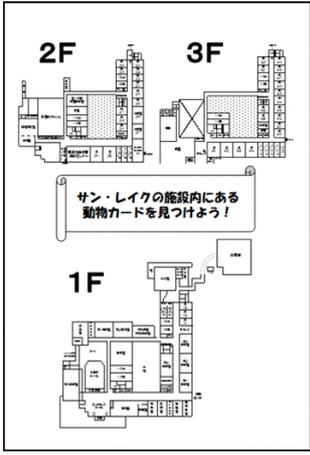
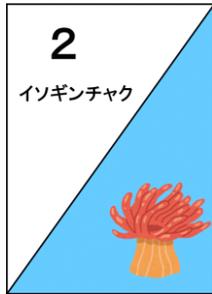


中央燭台の火を参加者の燭台のろうソクに分火する。その際に、研修の思い出を語り合うこともある。

※儀式なので、静かな雰囲気の中で行うことが多い。各団体で進行・BGM等は自由に行う。

研修者退場後、片付け。

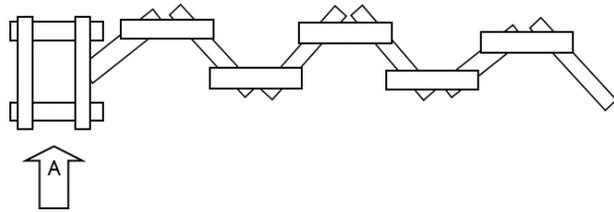
No.	402	館内ラリー			
概要	館内マップを見ながら、館内にある生き物カードを探し当てていく。				
内容	人数(人)	~50人	時間	1~1.5時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	館内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回			
ねらい	○友だちと協力し、仲良くゲームを楽しむことができる。				
準備	施設から貸出	・バインダー ・えんぴつ ・ボールペン ・解答用紙 ・館内マップ ・腕時計			
	団体で準備	○活動しやすい服装			
	確認事項	○グループ(~5人程度)分けを事前にしておくと良い。 ○対象にあった解答用紙を選ぶ。また、団体で準備されたクイズ等の使用もできる。その場合は事前に相談する。			

		内容	留意事項
活動前		○グループ編成を事前に考えておく。	○対象に合わせて解答用紙を変更する。
説明		○館内ラリーについての説明をする。 ・館内をめぐる時のマナーなどについて伝える。 ・進み方として、地図をたよりに生き物カードを探し、解答用紙に生き物の名前を書いていくことを確認する。 ・制限時間を意識して活動するために、各班に時計を貸し出す。 ・得点の付け方について確認する。	○研修室、宿泊室の中にはないので、子どもがうっかり研修中の部屋をあけないように説明をきちんとしておく。屋外には生き物カードがないことを知らせておく。
	展開	<p>①集合する。 ②館内ラリーの説明を聞く。 ・注意事項(ろうかは静かに歩く。) ・得点の説明を聞く。 ③グループごとに一齐にスタートする。 ・地図をたよりに生き物カードを探す。館内を仲間と協力して回る。 ④全員ゴールした後、答え合わせをする。 ⑤まとめをする。 ・感想発表など</p> <p>○解答用紙・地図</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="277 1630 592 2085">  </div> <div data-bbox="617 1630 927 2085">  </div> </div>	<p>○得点を競い合うことだけでなく、ゲームをみんなで楽しむことも大切にする。 ○引率者は要所要所に立つようにする。必要に応じて児童と一緒に回る。 ○引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。</p> <p>○生き物カード</p> <div data-bbox="1007 1641 1219 1935">  </div>

No.	403	宝さがし			
概要	探検マップに記された場所を順番に見つけたり、宝箱の鍵を探し出したりする。最後に宝箱の中のパズルを完成する。				
内容	人数(人)	8~40人	時間	1~2時間	
	対象	幼~小2	時期	通年	
	場所	館内			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による監視(ポイント及びその周辺)と職員による巡回			
ねらい	○友だちと協力し、仲良くゲームを楽しむことができる。 ○地図を使って課題を解決し、仲間の大切さに気づく。				
準備	施設から貸出	・宝箱(鍵) ・箱(ピース入り) ・パズル台 ・パズルシート ・名札用ストラップ ・探検マップ ・探検カード ・シール			
	団地で準備	○活動しやすい服装			
	確認事項	○4グループで実施する。 ○引率者は担当職員と実施方法や監視体制、安全管理等について事前に確認を行う。			

	内 容	留意事項
活動前	○担当者で打ち合わせをする。	○4グループに分けておく。 ○各グループにつく引率者を決めておく。
活動の説明	○グループで行動することを伝える。 ○「探検マップ」にある12か所を順番に見つけて、鍵の箱を見つけたら、それを持って出発点にもどる、などルールを説明する。 ○ろうかを歩くときのマナーを伝える。	○研修室、宿泊室の中にはないので、子どもがうっかり研修中の部屋をあけないように説明をする。屋外にも渡り廊下にも無いことを知らせておく。
展 開	○4グループで並ぶ。 ○各グループに、「探検マップ」を1つ、「探検カード」を1人1枚ずつ渡す。「探検カード」は、名札用ストラップで首からかける。 ○活動の説明を聞き、活動を始める。 ○「探検マップ」にある12か所を見つめる。1階、2階、3階それぞれ4か所を見つめるごとに、引率している大人は、子どもが持つ「探検カード」にシールを貼る。 ○4チームみんなそろったら、宝箱をあけて、中に入っているパズルのピースを協力してはめる。 ○宝箱の中のパズルのピースをグループのメンバーと協力しながらはめる。 ○パズルが完成したら、振り返りをして終わり。(記念撮影の時間等にしてもいい) ※時間や人数に応じて、活動の変更も可能 ○短時間バージョン①…4つのグループになり、鍵の入ったそれぞれの箱を探す。少人数ならば1グループで4つの箱を探す。後はパズルの活動。 ○短時間バージョン②…パズルの活動のみ。 ○人数が多いときには、シートをつけてパズルを完成させる。 ○人数が少なかったり、対象年齢が低かったりする場合は、シートを外して、裏側のパズルを利用して活動する。その際、最後にパズルを一斉に裏返して完成させる。)	○探検マップと名札用ストラップは回収。探検カードは持って帰ってもらう。 ○対象に合わせて課題の出し方は工夫する。 ○ゲームをみんなで楽しむことを主眼とする。 ○引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。

No.	404	<h1>カプラ</h1>			
概要	KAPLA(カプラ)を使って、積み上げ競争や作品制作活動を行う。				
内容	人数(人)	2~120人	時間	1~1.5時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	体育館・多目的ホール・第5研修室 等			
	指導形態	自主活動 ・ <u>事前の説明のみ</u> ・ <u>直接指導</u>			
	安全管理	グループごとの場所の指示と引率者による監視、職員による巡回			
ねらい	〇ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりして活動を行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	・カプラ(1000ピース)、メジャー(記録計測用)・イス・カプラの本(作品例)・ストップウォッチ			
	団体で準備	活動しやすい服装			
	確認事項	・カプラは現在、12セット所有している。1グループに1セットのカプラが活動しやすく望ましいことから、12グループ以下でグループ分けしておくが良い。 ・1グループは5人程度が望ましい。			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> 〇活動場所にカプラを移動しておく。(常時、第1倉庫に保管) 〇グループ編成の確認。1グループに1セットが望ましい。 	<ul style="list-style-type: none"> 〇安全に行えるようグループの場所を指示しスペースを確保する。
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> 〇片づけ方の説明をはじめに行う。 〇積み上げ競争の説明から始める。 	
展 開	<p>★積み上げ競争(計測用メジャー、椅子準備)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①グループ練習(5分) ※グループで積み方を話し合う ②積み上げチャレンジ1回目(制限時間5分)→記録計測・発表 ③積み上げチャレンジ2回目(制限時間5分)→記録計測・発表 ④記録発表(最高記録、総合記録など) ⑤感想発表・片付け ・積み上げ競争(2018年の日本記録 14m80cm) ・ナイアガラの滝に挑戦 <p>★ナイアガラの滝</p> <ol style="list-style-type: none"> ①基本の組み方を確認 ※長さは団体の人数に応じて  <ol style="list-style-type: none"> ②みんなで協力しながら、積み上げていく。 ③大きさ、高さをみんなで確認する。 ※記念撮影をしてもよい ④上図Aの部分外して崩す。 →きれいに組んであれば最後まできれいに崩れる。 ⑤感想発表・片付け  <p>★自由に制作活動</p> <ol style="list-style-type: none"> ①本を紹介し、本の中から作ってみたいものを選んだり、参考にしたりする。 <p>★ふりかえり</p>	<ul style="list-style-type: none"> 〇積み上げ競争では、どんな積み上げ方をすれば良いかグループで相談したり、グループ同士で意見交換をしたらあつたりすると良い。 〇引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。

No.	405	チャレンジ・ザ・ゲーム			
概要	特別な体力や技能を必要としない、やっておもしろく、見て楽しい、しかも健康づくりに役立つ記録に挑戦するゲーム。				
内容	人数(人)	2~60人	時間	2~3時間	
	対象	小1以上	時期	通年	
	場所	体育館・多目的ホール			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	事前の打ち合わせ、健康観察と引率者、職員による観察				
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○互いに声を掛け合い協力しながらゲームを楽しむとともに、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	キャッチング・ザ・スティック、リングキャッチ、ロープジャンプ用ロープ、ネット・パス・ラリー用ネット、デジタルイマー、サークルジャンプ、ドッジボール、電子ホイッスル			
	団体で準備	運動ができる服装、体育館で行う場合上履き			
	確認事項	○参加者の実態に合わせて、活動内容(ゲーム)を2~4つ程度決める。 ○ゲームの種類数に合わせて、グループ分けする。 ○引率者は担当職員と監視体制、安全管理等について事前に確認を行う。			

	内 容	留意事項
活動前	○引率者とゲーム内容の確認。	○配慮すべき参加者の確認。 ○健康観察 ○体育館で行う場合は気温と湿度の測定により必要な措置をとる。
活動の説明	○用具の準備に合わせ、片づけについても説明をする。 ○活動内容、ルールについて説明する。 ・活動が4つあれば4グループに分かれてローテーションしながら行う。 ・1つのゲームについて(練習3分・本番①5分、練習3分、本番②5分)といった時間配分で実施する。 ○各ゲームを実際にやってみせながら説明する。	○ルール説明は、引率の方にも手伝ってもらいながら、実演をする。 ○ゲームの結果については、他チームとの比較よりも、自分たちの結果の伸びに注目していくことを伝える。
展 開	①用具の準備、準備運動 ②説明(実演)を見て、ゲームの仕方を知る。 ③チャレンジ・ザ・ゲームをする。(2~4種目を実施) 「ロープ・ジャンプ」 ・回しているロープに複数人が入り、全員そろって何回跳べるか挑戦する。 「グループ・バンブー・ダンス」 ・竹を打ち付けるリズムに合わせて、バンブーダンスを行う。グループで失敗せずに何回飛べるかを競う。 「キャッチング・ザ・スティック」 ・10人が横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回キャッチできるかを競う。 「リング・キャッチ」 ・10人で輪を投げ合い、全員で何回キャッチ(受け渡し)できるかを競う。競技は3回までできる。 「ネット・バスラリー」 ・ネットにボールを載せてもち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換する。時間内の成功回数を競う。 「スピード・ラダーゲッター」 ・ボールを投げて、すべてのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむ。 その他の種目もあります。 ④まとめ ・感想発表等	○適宜、ウォーミングアップをしてから行う。 ○ホワイトボードに結果一覧表をつくり、結果を書き込む。 ○職員による観察を適宜行い、健康状態の把握に努める。  

No.	406	<h1>キンボール</h1>			
概要	直径122cm、重さ約1Kgのボール(キンボール)を使い、サーブやレシーブを繰り返して、得点を競い合うゲーム。				
内容	人数(人)	12~40人	時間	2~3時間	
	対象	小5以上	時期	通 年	
	場所	体育館			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり(工夫したり)、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	・ボール・専用ゼッケン・得点版・エアー機・デジタイマー・ゼッケン			
	団体で準備	・体育館シューズ・タオル・水分補給用の飲料			
	確認事項	・3グループ対抗でゲームを行うことから、1グループを4人以上6人以下にするよう確認する。			

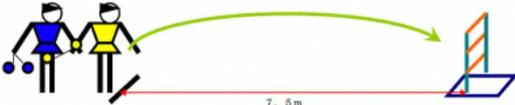
	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備・準備運動をする。 ・ボール、得点板、ゼッケン等 ○3グループに分ける。ゲームは各グループ4人で行うことを説明。	○キンボールを機械を使って空気を入れ膨らませる。
活動の説明	<p>○〔ゲームを始める前に〕 試合開始前にも、各チームのメンバーは、チームカラーを示すゼッケン(ピンク、ブラック、グレーのいずれか)を着用する。サーブ権は、各チームのキャプテンがじゃんけんで決める。 〔ゲームの進め方〕</p>  <p>①3人でボールを支え、コール後にプレイヤーの1人がボールをヒットします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>②コールされたチームは、ボールが床に落ちる前にレシーブします。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>③ボールを床に落とさないようにチームメイトと協力し、3人でボールを支えます。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>  <p>④今度はレシーブチームがヒットチームになり、コール後にプレイヤーの1人がボールをヒットします。</p> <p>・反則やプレーに失敗があった場合に、他の2チームに各1点が与えられます。ゲームは3セットマッチで、各セットは15分を基本としますが、参加者の体力や研修時間を考慮し短くてもかまいません。 ・2セット目からは、最も点数の低いチームがサーブ権を得、ゲーム開始となります。勝敗は3セットマッチの総得点で競います。</p>	<p>○各セットの時間や、セット数、休憩などは、その時の実態を考慮して、決める。 ○味方のメンバー全てがサーブの瞬間にボールに触れていなければならない。1人のプレイヤーが続けて2回サーブできない。サーブの前に必ず「オムニキン」という言葉とレシーブチームの色を言うから行う。相手の色をコールするのは、サーブチームの誰か1人がする。ボールは床に着く前に上に向かって飛ばすか、まっすぐ飛ばすか、頭上に飛ばすかしてボールの直径の2倍以上飛ばさなければならない。 ○ ボールが床に着く前にボールを捕らえなければならない。レシーブするチームは身体のどの部分を使ってボールをキャッチしてもかまわない。ただし、つま先でのキックは怪我やボールの破損につながるため禁止とする。ボールのナイロンカバーや口の部分をつかんでレシーブしてはならない。</p>
活動の展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り	○審判など、足りない時には、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。

No.	407	ペタンク(屋内、屋外)			
概要	発祥はフランスで、ヨーロッパでは盛んに行われている。 ペタンクはビュットと呼ばれるプラスチックの小さな玉を基準にして、より近くにボールを投げて得点を競う。				
内容	人数(人)	2~72人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、グラウンド 等			
	指導形態	自主活動 ・ <u>事前の説明のみ</u> ・ <u>直接指導</u>			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	屋外用 8組 (つどいの広場) 室内用 6組 (第3倉庫)			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料(・体育館の場合:体育館用のシューズ)			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。			

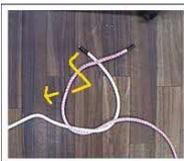


	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備、説明(ルールなどの確認)・チーム分けをする。 ○いろいろな投げ方をしてみる。(練習)	○ボールが硬いので、投げる練習をするときは、前に人がいないようにする。
活動の説明	・ゴム製(屋外はスチール製)のボールを投げ、ビュットという目標球にどれだけ近づけるかで得点を競う軽スポーツで、助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。チームワークと正確なコントロールが決め手になる奥の深いスポーツである。 ・通常はトリプルス(3対3)で行うが、場合によってはダブルス・シングルスで行う。 ・トリプルスは各自2個ずつ、ダブルスは各自3個または2個ずつ、シングルスは各自3個ずつのボールを持つ。 ・規則は、日本ペタンク協会競技規則に準じる。 【ゲームの進め方】 ①ビュットを投げる先行チームをじゃんけんなどで決める。 ②サークル内からビュットを投げる。サークルからビュットまでの長さは6mから10mであれば試合を開始する。 ③ビュットを投げた先行チームがボールを投げる。 ④後攻のチームがボールを投げる。 ⑤ビュットから遠い方のチームがビュットに近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。投げる玉がなくなれば1メーヌ(1セット)終了。得点を計算する。 得点が高い方のチームが次のビュットを投げる。 得点は13点を先に取った方が勝ちとなる。(11点方法もある)	
展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  室内ペタンク </div> <div style="text-align: center;">  屋外ペタンク </div> </div>	○審判など、足りない時には、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。

No.	408	ラダーゲッター			
概要	ひも付きボールを投げて、ラダーに引っかけて、得点やスピードを競い楽しむゲーム。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりして活動を行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	ラダーゲッターセット(3セット)			
	団体で準備	水分補給用の飲料、(体育館の場合:運動靴)			
	確認事項	グループ分けをしておく。(2~3グループ)			

	内 容	留意事項
活動前	<ul style="list-style-type: none"> ○グループを分けておくとうい。 ○必ず投げる練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ボールが硬いので、投げる練習をするときは、前に人がいないようにする。 ○コントロールがつきにくいので、下手投げで安全にボールを投げる。
活動の説明	<p><ルール></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラインからラダーまでの距離は7.5mとする。 ・投げ方は、アンダースローとする。 ・2チームで行う。先攻が、手持ちの3つのボールを連続で投げる。投げ終わったら、後攻が、同じく3つのボールを連続で投げる。 ・一番上のバー:3点。真ん中のバー:2点。一番下のバー:1点。地面にバウンドしてバーに引っかかる:5点。とする。 ・このプレイを繰り返し、21点先取した方を勝ちとする。21点を超えてしまった場合は、その点数が無効となり、オーバーした前の得点から始めなくてはならない。 ・ゲームは、シングルス戦(1人対1人)、ペア戦(2人対2人)、チーム戦等で行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一般的なゲームの他に、チャレンジゲームの一つとして、スピードラダーゲッターもある。これを行っても良い。 ○研修団体の年齢や体力等により、距離を短くするなど工夫することもできる。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ①準備 ②ルール説明 ③ゲーム ④片付け 	

No.	409	ロープワーク			
概要	ロープワークについて学び、実際にいくつかの結び方を実践してみるプログラム。				
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	多目的ホール・体育館・艇庫・創作室 第5研修室・エントランス			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○ロープワークに関する知識や技術を習得する。				
準備	施設から貸出	・練習用ロープ			
	団体に準備	水分補給用の飲料、(体育館の場合:運動靴)			
	確認事項	・湖面活動ができない場合や2航海する場合の裏プログラムとして行ってもよい。			

	内 容	留意事項
活動前	○グループに分かれる。	○2航海の裏番組で行う場合は、湖面活動のグループで行う。
活動の説明	○ロープワークの説明 ・ロープワークの有用性を伝える。(こんな時に使えるよ。) ・紐靴の紐のチェックなど(立て結び or 本結び)	
展開	<p>○ロープワークを練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「本結び」・「巻結び」・「てこ結び」などの基本的な結び方を練習する。 ・ほどき方を練習する。 ・グループで協力してロープを結ぶことに挑戦する。 <p>○まとめ</p> <p style="text-align: center;">ロープワーク1 (本結び)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">4の時点で、ロープが輪の同じところから2本とも出ていれば成功です。</p>	

【資料プリント】

やぐら作り ロープワーク1 (本結び)

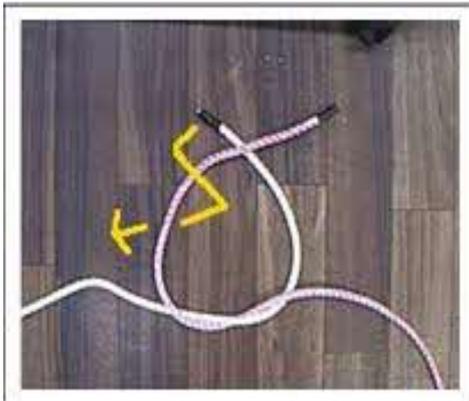
1



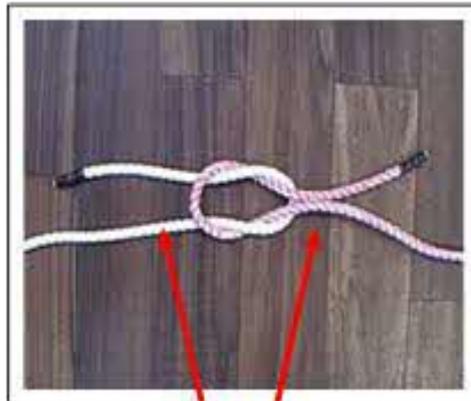
2



3

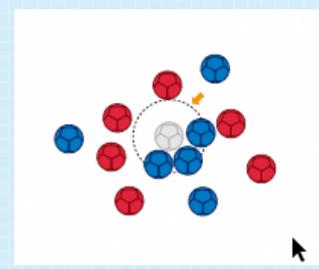


4



4の時点で、ロープが輪の同じところから2本とも出ていれば成功です。

No.	410	ボッチャ			
概要	ヨーロッパで発祥したパラスポーツ(障がい者スポーツ)の一つで、パラリンピックの正式競技にもなっている。ジャックボールという白い目標球に、味方のボールがより近づくよう、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げて得点を競う。助走なしでボールを投げるので老若男女誰でも一緒に楽しめる。				
内容	人数	2~24人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	多目的ホール、体育館、第5研修室			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ			
	安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。			
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)に親しむ。				
準備	施設から貸出	ボッチャボールセット(2)、審判セット、得点シート、ボードペン、ボッチャ説明シート ボッチャコート公式シート大(横6m×縦12.5m)(1)、ボッチャシート小(横3m×縦6m)(1) ランプ(ボールを投げることができない選手が使用する勾配具:写真参照)			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料 ・体育館用のシューズ(体育館利用時)、動きやすい服装			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。 ○第5研修室では、小シートのみ利用。			

	内容	留意事項
前活動	○用具の準備 ○指導スタッフとの打合せ(内容、チーム分け等)	・安全に行える場の設定をする。
活動の説明	○ねらいやルールの確認 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)についての話を聞く。 【ゲームの進め方】 ①先攻後攻をじゃんけんなどで決める。 ②先攻がジャックボール(白球)を投げる。 ③ジャックボールを投げた先攻チームが連続して自ボール(赤)を投げる。 ④後攻のチームが自ボール(青)を投げる。 ⑤ジャックボールから遠い方のチームが近くなるまで投げる。 ⑥投げるボールがなくなると後のチームのボールがなくなるまで投げる。 ⑦投げる玉がなくなれば1エンド(1セット)終了。得点を計算する。 【勝敗】 ジャックボールに自ボールを最も近づけたチームが勝ちとなり、負けているチームのボールよりジャックボールに近い球数が点数となる。 ※公式ルールでは2人で競う個人戦、2対2のペア戦、3対3のチーム戦がある。 ※個人戦、ペア戦は4エンドまで、チーム戦は6エンドまで行う。	・規則は、日本ボッチャ協会競技規則に準ずるが、ルールに縛られず楽しくプレーできるように、人数や進行の仕方について担当者と相談して進める。 ・公式ルールの最大人数は6人であるが、球が各色6球あるので、6対6の12人で行うこともできる。大小2コートあるので、最大で24人が一度に参加可能。 ・24人以上で行うこともできるが、人数が多いと一人あたりの時間が減る。全体を2グループに分け、ボッチャと車いすの体験を同時進行で行うと倍の人数で行うこともできる。
展開	○ルールに従って、ゲームを実施する。 ○まとめ ○ふり返り  <p>出典: 日本パラスポーツ協会「かんたん!ボッチャガイド」</p>	・審判は、参加者同士でセルフジャッジできるようにする。 ・自主活動で行う場合は、説明シートをもとに道具の取り扱い、片付けやルールについて確認する。  <p>ランプ(ボールを投げることができない選手が使用する勾配具)も利用できる。</p>

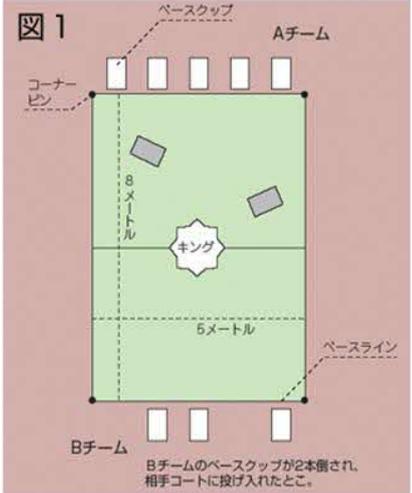
※ その他のパラスポーツ(車いすバドミントン、サウンドテーブルテニス、ゴールボール)も体験することができる。(要相談)

No.	411	車いすラグビー、車いすバスケットボール体験			
内容	概要	車いすバスケットボールは、使用するコートやリングの高さなどは一般のバスケットボールと同じで、激しい攻防やスピーディーなパスワークが魅力。車いすラグビーは、激しいコンタクトプレーと巧みな車いす操作でトライをねらう。どちらもパラリンピックの正式競技である。			
	人数(人)	2~24人	時間	1~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	体育館、(多目的ホール)			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)に親しむ。				
準備	施設から貸出	競技用車いす14台(S2台、M9台、L3台)、三角コーン、ピブス、得点板、タイマー、電子ホイッスル、バスケットボール、バレーボール(ラグビー用)、ポートボール台			
	団地で準備	・タオル・水分補給用の飲料 ・体育館用のシューズ(体育館利用時)、動きやすい服装			
	確認事項	○参加者人数、活動時間を考え、チーム分け、対戦方法を考える。 ○多目的ホールでは、ボールは使わず、基本操作やおにごっこ、リレーのみ。			

	内 容	留意事項
活動前	○用具の準備、ゴールの高さ調整 ○指導スタッフとの打合せ(内容、チーム分け等)	・安全に行える場の設定をする。必要に応じて体育館の中央にネットを張る。
活動の説明	○ねらいやルールの確認 ○パラスポーツ(障がい者スポーツ)についての話を聞く。 車いすラグビー ①ジャンプボールで始める。 ②パスをつなぎ、ボールを保持した状態で、車いすの2つの車輪がトライライン(幅8m)に乗るか通過すると1点が入る。 ※ラグビーとは異なり、前方へのパスが認められている。 ※何度でも車いすをこいで進めることができるが、10秒以内でドリブルするかパスをしなければ、ボールの所有権が相手チームに移る。 ※相手選手に触れてしまうと反則。 ※コートはバスケットボールと同じ広さ。 ※公式は、4人対4人で行う。 車いすバスケットボール(ポートボール) ①ジャンプボールで始める。 ②パスをつなぎ、ゴールを決めると1点が入る。 ※ボールを保持して車いすを3回こぐと、トラヴェリングになる。 ※ダブルドリブルはない。 ※コート、リングの高さ、ボールはすべて一般のバスケットボールと同じ。 ※公式は、5人対5人で行う。	・公式ルールに縛られず楽しくプレーすることができるよう、人数やルール、進行の仕方について、担当者や利用者と相談して進める。 ・バスケットボールは、ゴールが高く得点が入りにくいので、ポートボール形式にしてもよい。 ・24人以上で行うこともできるが、人数が多いと一人あたりの時間が減る。全体を2グループに分け、ポッチャと車いすの体験を同時進行で行うと倍の人数で行うこともできる。
展 開	①車いすの乗り方やベルトの装着等、安全面について説明する。 ②車いすの基本操作(直進、ブレーキ、バック、カーブ、回転、周回) ③車いすに慣れる(スラローム、おにごっこ、リレー、パス練習など) ④ルールに従って、ゲームを実施する。 ⑤振り返り、まとめ	・同じ体格の人とペアを組み、互いに乗降のアシスタントをする。  競技用車いす

※ その他のパラスポーツ(車いすパドミントン、サウンドテーブルテニス、ゴールボール)も体験することができる。(要相談)

No.	412	クッブ			
概要	クッブはバイキングたちが生み出したスウェーデン生まれのスポーツ。両チーム5個ずつのクッブ(角材)を自陣コートに並べ、先攻チームは6本のキャストピンナ(丸棒)を投げて、相手コートへのクッブを倒す。全部クッブを倒したらキングを倒す。先にキングを倒したチームの勝ち。				
内容	人数(人)	2~24人	時間	1~2時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	多目的ホール、第5研修室、体育館 等			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による、参加者の観察。状況に応じては、職員と情報交換。				
ねらい	○心身の健康・体力の保持・増進を図る。 ○ルールを守ったり、チームで作戦を考えたりしてゲームを行いながら、仲間との交流を深める。				
準備	施設から貸出	室内用クッブ 2セット			
	団体で準備	・タオル・水分補給用の飲料(・体育館の場合:体育館用のシューズ)			
	確認事項	○所有のクッブは室内用なので、体育館か多目的ホールで利用する。 ○体育館ならばバドミントンコートを利用。多目的ホールならコートを設置する。ただし、活動をする団体に合わせて、調節する。			

	内容	留意事項
活動前	○2グループに分けておく。	
活動の説明	両チーム5個ずつのクッブ(角材)を自陣コートに並べて、先攻後攻を決める。先攻チームは6本のキャストピンナ(丸棒)を投げて、相手コートへのクッブを倒す。クッブを全部倒したら、キングを倒す。先にキングを倒したチームの勝ち。ただし、相手チームに倒されたクッブは、攻撃時に相手コートに投げ入れて、まずはそのクッブを倒さないと相手が元から立ててあるクッブは倒せない。	
展開	ゲームの進め方 1. 5m×8m(または4m×6m)のスペースの4角にコーナーピンを立てコートの範囲を特定する。 * 世界大会は「5m×8m」 2. コートの中央にキングを設置する。 3. それぞれのベースライン(ショートサイド)に各5個のクッブを均等に置く。これをベースクッブと呼ぶ。 4. 先攻、後攻を決めた後、先攻チームは自陣のベースラインの後方から6本のキャストピンを、1人1本ずつ順番に必ず下手投げで、後攻チームのクッブを出来るだけ多く倒す。相手のクッブをすべて倒し、最初にキングを倒したチームの勝ち。 5. Aチームを先攻、Bチームを後攻とする。 まずは、AチームがBチームのベースクッブを2本倒した。Bチームは、倒されたクッブをAチームのコートに自陣のベースラインの後方から投げる。(図1) 1回の投てきでAチームのフィールド内に留まらなかったクッブはもう一度だけ投げることができる。 2回の投てきでフィールド内に留まらなかったクッブは、Aチームが自陣内であればどこでも好きなところに置くことができる。つまり、自分たちに有利な場所におくことができる。ただし、キングからはクッブの長さ分の間隔を空けなければならない。	

6.Aチームは、Bチームより投げられたクップの両サイドの一方を選んで、そこに基点にしてクップを起こす。これらのクップをフィールドクップと呼ぶ。(図2)

図2



展開

7.Bチームは6本のキャストピンを投げて、先ず始めにAチームのフィールドクップをすべて倒してから、ベースクップを倒さなければならない。フィールドクップが立っている時にベースクップを倒しても、元に戻される。

8.Bチームは、1本のフィールドクップしか倒せなかった時は、再びAチームの投げる番になり、Aチームは1本のフィールドクップを投げ返す。

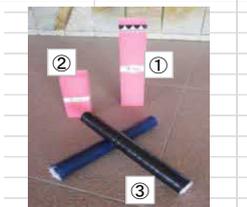
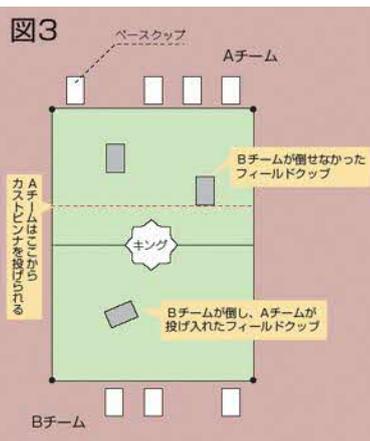
9.すべてのフィールドクップを倒しきれなかった場合、次に投げるAチームは、残っているセンターラインに一番近いクップまで前進してキャストピンを投げることができる。(図3)

10.以上を繰り返し、相手チームのすべてのクップを倒したチームが、初めてキングを倒す権利を得て、最終的に先にキングを倒したチームが勝者となる。

11.キングを倒すための投てきは常にベースライン後方から行わなければならない。

12.相手チームのすべてのクップを倒す前に誤ってキングを倒してしまったチームはその時点で負けとなる。

図3



備品

- ①キングクップ
- ②ベースクップ
- ③キャストピン(青と黒)

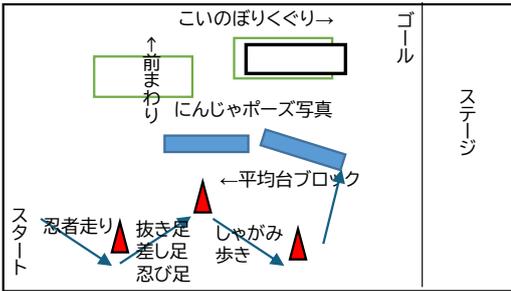
* 室内用なので、柔らかい素材

No.	413	モルック(屋内)			
概要	○フィンランド発祥のスポーツゲーム ○モルック(棒)を投げて、スキttl(数字が書かれたピン)を倒す。 倒れた本数などで、得点を競う。				
内容	人数(人)	35人程度まで	時間	1.5~2時間	
	対象	どなたでも	時期	通年	
	場所	体育館または多目的ホール			
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ 直接指導			
安全管理	引率者による監視と職員による巡回				
ねらい	○参加者の交流、レクリエーションの一環として気軽に楽しむ。 ○ルールやマナーを守ることを学ぶ。				
準備	施設から貸出	○モルック一式…1~8セット <一式の内容> ・モルック(1本)、スキttl(12本) ・スキttl配置シート、得点表シート、ルール説明カード(各1枚) ○室内用カバー…1~4セット ○足元の目印(三角コーンなど)			
	団体で準備	○季節に合った活動しやすい服装 ○体育館シューズ(体育館使用の場合)			
	確認事項	○1チーム何人でもよいが、人数が多いほど投げる回数は少ない。 (活動しやすい人数、チーム数:1チーム4人程度まで、2チームで1セット使用) ○自主活動で実施する場合は、説明カードをもとに取り扱いやルール、マナーについて確認したうえで道具を貸し出す。 ○活動に慣れるまでは、職員または講師が審判として支援することもできる。 ○練習の状況やゲームの進行状況によって、ゲームの難易度を調整しても良い。			

		内容	留意事項
活動前		○職員と打ち合わせを行う ・ねらい、活動場所、終了時刻の確認 ・物品の受け渡し	○グループ編成、対戦チーム分けを事前に考えておくが良い。
説明	説	○ゲームのルールや進め方、得点の取り方 ・実際に活動しながら説明する。 ○注意事項 ・投げ方、道具の取り扱い方 ○マナー	○得点を競い合うことだけでなく、ゲームをみんなで楽しむことも大切にする。 ○引率者は、活動中は自分の周辺での安全を含め、見守りを行う。 ※職員は様子を見て回る。
	活	①コートの広さを確認 ・4隅に三角コーンなどの印を置く ②説明を聞く ③練習 ④ゲームを行う ・投げる順番やスキttlの起こす向きなどグループ内で相談しながらゲームを行う。 ⑤まとめをする。 ・活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う <評価ポイント> ・仲間への思いやりをもつことができたか ・決められたルールや、相手チームへのマナーを守ることができたか	○時間が許す限り何ゲーム行っても良い
開		⑥片付け、掃除、点検 みんなで片付けや使った場所の掃除をする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1 2本のスキttlにモルックを投げて、スキttlを倒す。倒した分だけ得点を獲得。得点を加算していき、相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！</p> <p>(あそびかた)</p> <p>1. モルックを投げて、スキttlを倒す <やくそく> モルックを投げる時、必ず下から優しく投げる! 投げ方にはいくつかフォームがある。そのときの状況や距離に応じて、使い分けができる。</p> <p>2. 得点を記録 ~得点方法は2通り~ ○ 1本だけ倒れた場合 倒れたスキttlに書かれている数字がそのまま得点に！ ○ 複数本倒れた場合 倒れたスキttlの本数分が得点に！ (例: 4本倒れたら、4点獲得！)</p> <p>3. 倒れたスキttlを立てる 倒れた位置と同じ場所に再び立てる。</p> <p>4. 後攻チームに交代する ・相手よりも先に合計50点びったりになったチームの勝ち！ ・50点を越えてしまった場合は、25点から再スタート！</p> <p>3回連続でスキttlを倒せなければ失格！</p> </div>

No.	414	にんじゃになろう		
概要	にんじゃになりきってサーキットで体を動かし、活動を楽しみながら、初めて出会った友だちと親しくなったり、班の団結を高めたりする。			
内容	人数(人)	~40人	時間	1~2時間
	対象	年中~小2	時期	通年
	場所	体育館・多目的ホール		
	指導形態	自主活動 ・ 事前の説明のみ ・ <u>直接指導</u>		
	安全管理	引率者は、活動中の安全管理を職員と連携して行う。		
ねらい	○サーキットを回りながら、体を動かし活動を楽しむ。 ○初めて出会った友だちと親しくなったり、仲間との団結を高めたりする。			
準備	施設から貸出	・サーキットに必要な道具		
	団体で準備	水分補給用の飲料、(体育館の場合:運動靴)、タオル		
	確認事項	・参加者年齢、人数、活動時間などから、活動数、方法等を考える。		



	内容	留意事項
活動前	○サーキット用具を準備する。 ○必要に応じてチーム分けなどしておく。	・参加者または担当者と一緒に準備する。
活動の説明	○にんじゃサーキットの説明 ・スタートとゴール位置、活動の仕方など模範を示す。	
展開	○忍者になるためのいろいろな動きをする。 1 アイスブレイクで体をほぐす。 (1)からだじゃんけん(ステージ下に台を置く。) (2)忍者手裏剣・忍者チョップ ・あたま手裏剣 ①「にんにん！」と唱えながら、忍者のポーズをとる。 ②「あたま手裏剣！」と言いながら、子どもたちの頭上に向けて、手裏剣を放つ動作をする。その動きに合わせて、しゃがむ。 ・あし手裏剣 ①「にんにん！」と唱えながら、忍者のポーズをとる。 ②「あし手裏剣！」と言いながら、子どもたちの足元に向けて、手裏剣を放つ動作をする。子どもたちは、その動きに合わせて、跳び上がる。 ・忍者チョップ ①「にんにん！」と唱えながら、忍者のポーズをとる。 ②「忍者チョップ！」と言いながら、子どもたちの頭の上にチョップをするような動作をする。子どもたちは、その動きに合わせて、両手でパチンとはさむ。 2 忍者サーキット  3 まとめ・ふりかえり 片付け・掃除	・忍者になる準備運動を行うことを伝え、意欲的に参加できるようにする。 ・子どもが動きを理解できるように、スタッフで動きの模範を示す。 ・活動中も、衝突、転倒等の危険が予想されるので、声掛け等を行い注意喚起を図る。 ・ネット等を利用したくぐりコーナーを追加設置することもできる。 ・ケンパー、横歩き、ディスゲッターなどの追加設置もできる。 

