

屋内活動

プログラム名(コース名)	軽スポーツ ※団体主導			
概要	スポーツを通して、仲間と身体を動かす楽しさを感じる。			
ねらい	スポーツを通して、緊張をほぐし和やかな雰囲気を作ることができる。 スポーツにおける協同を通して仲間意識を深めることができる。			
条件	対象	全年齢	人数(指導者人数)	~100人程度(2人以上)
	活動時間	60分~150分	活動時期	通年
	活動場所	体育館	費用	不要
	下見	不要	活動名簿提出	不要
持ち物・準備	(個人) 体育館シューズ(館内と兼用でよい、スリッパや裸足は禁止) (団体) チーム分け用ピンスや赤白帽子等 (貸出) 裏面一覧参照			
安全上の留意点 (対策方法)	熱中症・脱水症状(適度な水分補給、風通しのよいところでの適度な休憩) 接触によるケガ(ルールを守る、間隔を取って活動、活動場所の状況を把握、周囲の安全確認)			
活動内容(手順)				
<p>事前①指導者配置の決定: 研修生への説明、巡視指導、研修生の補助</p> <p>②グループ編成: 必要に応じ、編成</p> <p>③実施方法の決定: 活動内容や時間、休憩時間の設定</p> <p>④研修生への事前指導: 「概要」「ねらい」「安全上の留意点」等を指導</p>				
活動前①活動の準備				
<p>※備品については青年の家で貸出し可</p> <p>②確認事項: 人数、体調、貸出備品</p> <p>③準備体操</p>				
活動①指導: 指導者より				
<p>人数・体調確認</p> <p>注意事項</p> <p>②活動開始: 適時、人数・体調確認、休憩をとりながら進行</p> <p>③振り返り: 活動の感想を発表片付け</p> <p>④確認事項: 人数、体調</p> <p>⑤片付け: 備品の返却、体育館フロアのモップがけ(掃除器具庫のモップを使用) 活動場所の現状復帰(暗幕使用時は倉庫へ返却)</p> <p>⑥報告: 所員へ終了・研修生の体調を報告 備品に破損が出た場合は、必ず報告</p>				

軽スポーツの種類、道具

種類	コート	道具
①タグラグビー	1面	タグ 20本(1人2本)×4セット ラグビーボール 4個
②ドッジボール(ドッジビー)	1面	ドッジボール 2個 ソフトフライングディスク 10個
③バレーボール	1面	ネット一式 1セット(アンテナ有) バレーボール 2個 審判台 1脚 得点板 1台
④ソフトバレーボール	1面	ネット一式 1セット(アンテナ有) ソフトバレーボール 3個 審判台 1脚 得点板 1台
⑤インディアカ	3面	ネット一式 3セット (正式な高さではない) インディアカボール 6個
⑥バドミントン	3面	ネット一式 3セット ラケット 34本 シャトル 43個
⑦卓球	2面	卓球台(ネット) 2セット ラケット 14本 ピンポン 19個
⑧ミニアルティメット	1面	フライングディスク 20枚
⑨ユニバーサルホック	1面	スティック 12本(赤6本、黄色6本)
⑩ラケットテニス	3面	ネット一式 3セット ラケット 20本 ボール 13個
⑪縄跳び(長縄、短縄)		長縄 3本 短縄 24本
⑫輪投げ	2面	台 2台 輪 36本(4色)
⑬ちょっとサル	2面	ゴール 2組 サッカーボール 22個 ソフトサッカーボール 1個