

(屋内) 活動

プログラム名 (コース名)	ゆる〜いスポーツ ※団体主導			
概要	運動が苦手な人、身体の不自由な人、小さい子どもでも楽しく身体を動かすことができる。			
ねらい	老若男女みんながひとつのスポーツを通して、楽しく体を動かしたり、仲間と協力することができる。			
条件	対象	3歳以上	人数 (指導者人数)	100人程度 (3人以上)
	活動時間	60分~120分	活動時期	通年
	活動場所	体育館・研修室	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) チーム分け用ビブスや赤白帽子等 (貸出) ゲームに使う道具			
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)				
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 ②ゲームの選択「くつしたボン!」「誰でも力持ち」「大漁網」 ③グループ編成：必要に応じ、編成 ④実施方法の決定：活動内容や時間、休憩時間の設定 ⑤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、服装や持ち物の確認				
活動前①活動の準備 ※備品については青年の家で貸出し可 (体育館器具庫にあります) ②確認事項：人数、健康状態、貸出備品 ③準備体操				
活動①指導：指導者より 注意事項 ②活動開始：適時、人数、健康状態確認、休憩をとりながら進行 ③確認事項：人数、健康状態 ④振り返り：活動の感想を発表、片付け ⑤片付け：備品の返却と確認、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) 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				

くつしたボン!

ゲーム内容：ばらばらに散らばったくつしたの同じ柄を探して上手にたんだんでかごに投げ入れよう。
くつしたがたくさん入ったほうのチームが勝ち。

子どもたちが体を動かしながら、くつしたのたたみ方を学ぶことができる、お手伝いスポーツです。

ルール：同じ柄のくつしたを探して、キレいに丸めてかごに投げ入れよう。

反則（はんそくす）すると得点にならないよ。

片方しかない（かたほつくす）くつしたもあるので気を付けよう。

※はんそくす

のーそくす：柄を間違えてたんだんソックス

得点にならない

準備物：くつした、紅白かご（高さは変えられます）、ストップウォッチ、審判の笛2つ、

運営役割：全体司会1名、かごを押さえる人2名、タイムを測る人2名、審判2名

（指導者でも研修生でも可。チームが複数ある場合は符機チームの人が行う。）

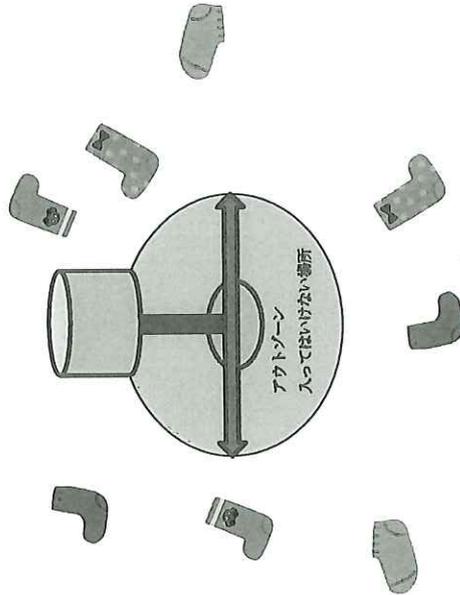
ゲームのやり方

1. 準備

①班分けをする。最低2チーム（各5人～最大20人まで）。チーム数が多くなるとは偶数チームになるように編成。

②かごの下にロープでアウトゾーンを決める。

③くつしたをかごの周り（アウトゾーンの外）にばらまく。できるだけペアが離れるようにする。



2. ゲームの進め方 ※活動時間によって、①または②のみ、または①②両方向。

①タイムトライアル

- ・相手チームのかごを中心に、同じ数のくつしたをばらまく。
 - ・よいドんで自分のチームのかごにくつしたを玉にして投げ入れ、どちらのチームが先に全部入れることができるかのタイムを競う。1回ごとにかごから取り出し、くつしたを正しいペアになっているか確認する。
 - 次の場合は反則（はんそくす）となり、結果タイム+5秒加算される。
 - のーそくす：正しいペアではない場合。
 - かたほつくす：片方だけのくつしたが入っていた場合。
 - ・各ゲームでタイムが早い方のチームの勝ち。3ゲーム行い、2勝したチームの勝ち。グループがいくつある場合は、トーナメント方式が総当たりで対戦を行う。
- 《ルール》
- ・くつしたを探すときには、一人1ソックス（1足）まで持つことができ、2ソックス（2足）以上持っているとはんそくすとなり、その選手は次のゲームまで退場となる。
 - ・アウトゾーンの外から投げる。アウトゾーンの中で投げた場合は、もう一度外から投げる。

②たくさん入れたほうが勝ち

- ・全体にくつしたをばらまく。なるべくペアが近くにないようにする、片方だけをいくつか抜いておく。
- ・よいドんでくつしたを玉にして、自分かごに入れる。どちらのチームがより多く入っているかを確認し、1つ1点で計算する。ある一定のくつしたを加算対象（1つ8点）としても良い。（例：クリスマス帽、猫の柄 など）その際くつしたは正しいペアになっているか確認する。
- 次の場合ははんそくすとなり、加点されない。
 - のーそくす：正しいペアではない場合。
 - かたほつくす：片方だけのくつしたが入っていた場合。
- ・最後に片方だけのくつしたが残るので、片方だけのかごを持っていた人は前に出て自己紹介をする。（抜いた片方のくつしたとペアになっているか確認をする。加点されない。）
- ・3ゲーム行い、2勝したチームの勝ち。グループがいくつある場合は、トーナメント方式が総当たりで対戦を行う。

《ルール》

- ・くつしたを入れるときには、一人1ソックスまで持つことができ、2ソックス以上持っているとはんそくすとなり、その選手は次のゲームまで退場となる。
- ・アウトゾーンの外から投げる。アウトゾーンの中で投げた場合は、もう一度外から投げる。
- ・敵のチームが片方を持っていた場合や同時にキャッチした場合は、じゃんけんをして勝った方がもらう。

★①②を行い、総合得点が高い方が勝ち。

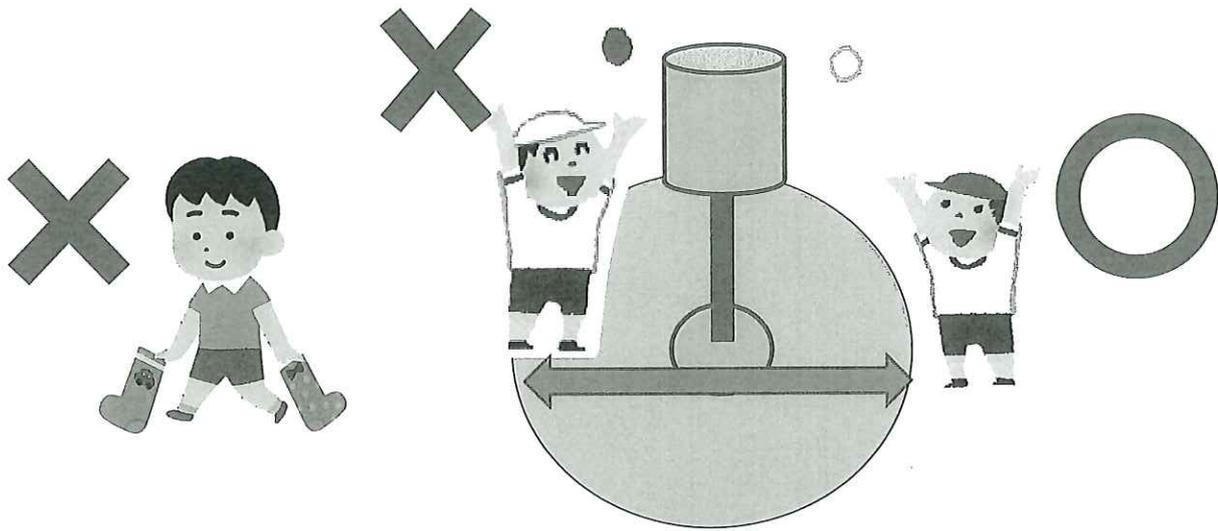
★トーナメント戦、総当たり戦の結果、総合得点の高いチームから順位を付ける。

最後はみんなできれいに畳んで仕舞おう！

★時間が余れば①②を2回ずつ行い、合計を競う。

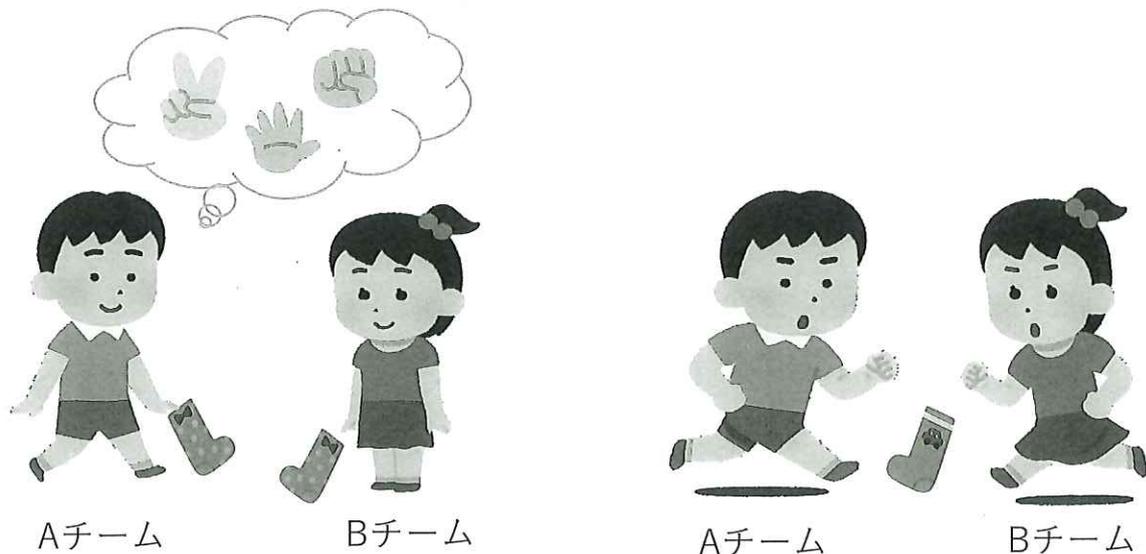
ルール①

- ・ 1人2つ以上持って探さない。1つのペアを見つけたら次の1足を探す。
- ・ アウトゾーンの中に入らない。外から投げる。



ルール②

- ・ 敵チームが片方を持っていた場合や、同時にキャッチした場合はじゃんけんをして勝った方がもらう。



Aチーム

Bチーム

Aチーム

Bチーム

誰でも力持ち ルール説明

①5人で1本ずつバーを持つ。



※この時、連結部分をはさんで持ってはいけない。

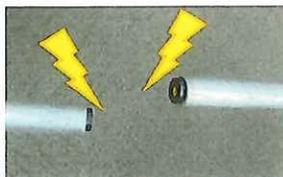


 連結部分

②地面に着いた状態から、一番身長の小さい人が両手をあげたところまで、バーが離れないように上げる。
途中でバーが離れたらもう一度地面につけてやり直し。



離れたら
やり直し!



- ◆身体の不自由な人がいる場合は、その人を基準とする。
- ◆立ったり座ったりすることが難しい場合は、椅子に座ってやっても良い。

③ 審判の合図でバーを上げ下げする。地面に着いたら1カウント。

◆この時、両側のプレートが必ず地面に着くところまで下げる。地面に着かなかったり、バー同士が離れたらノーカウント。

◆身体の不自由な人がいる場合は、地面に着かなくてもOK。



④ 1分間でより多くカウントしたチームの勝ち。3セット行い、合計が多いチームで順位を決める。

たいりょうあみ

大漁網 ゲームのやり方

準備するもの

- ・網
- ・さかな
- ・得点表

- ①網に向かってさかなを投げる。投げる位置は、年齢や体格差により決める。チームで対抗する場合は、各チーム1人ずつ投げる。
- ②あみに引っかかったさかなの得点を合計する。
ゲームの種類については別紙参照。

ゲームの種類: 下記の1~3のいずれかまたはそれぞれの合計で競う。

【ゲーム1】

さかなに書かれている数字を合計して、得点の高い方が勝ち。

【ゲーム2】

上の網に引っかかれば2点、下の網は1点で合計を計算する。

【ゲーム3】

投げる位置を3か所ほど設け、それぞれの位置で点数を決める。
例: 一番遠くて3点、中間で2点、近いところは1点 など。

だれでも力持ち 得点表

	チーム名	1回目	2回目	3回目	合計	順位
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

クモの巣 得点表

	チーム名	ゲーム1	ゲーム2	ゲーム3	合計	順位
1		3点 2点 1点	上2点 / 下1点 上 下	ゲーム3 遠い 点 中間 点 近い 点 遠い 中間 近い		
2		3点 2点 1点	上 下	遠い 中間 近い		
3		3点 2点 1点	上 下	遠い 中間 近い		
4		3点 2点 1点	上 下	遠い 中間 近い		
5		3点 2点 1点	上 下	遠い 中間 近い		
6		3点 2点 1点	上 下	遠い 中間 近い		
7		3点 2点 1点	上 下	遠い 中間 近い		

くつしたポン！ 得点表

タイムトライアル

たくさん入れたほうが勝ち

	チーム名	1回目	2回目	3回目	合計	順位
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						