



梵珠チャレンジ・ザ・ゲーム

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- 記録に挑戦しながら運動する楽しさを味わう。
- 協力しながらグループで活動することによって交流を深める。

2 活動の概要

「チャレンジ・ザ・ゲーム」は、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わえるスポーツ・レクリエーションで、日本レクリエーション協会が1980年代に考案したものです。当施設では、初めての方でも楽しく活動できるように、本来のルールを簡素化して実施しています。



<バンブーダンス>

- (1) 人数 120人以内（1グループ6～12人）
- (2) 対象 小学校5年生以上
- (3) 期間 通年
- (4) 時間 2時間（説明30分＋活動90分）
- (5) 場所 体育館
- (6) 経費 無料
- (7) 指導 依頼のある場合、ルール等について、自然の家職員が説明を行います。

3 準備物

団体	救急薬品
個人	汗ふきタオル、運動しやすい服装
自然の家	鉛筆、ピプス、記録用紙、用具一式

4 引率者の役割分担

役割名	内容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
種目担当者	実施種目数に応じて数名。各種目の記録確認、安全管理、活動支援を行う。



<ドリブル・リレー>



<ジャンプ・ロープ・X>

5 活動の流れ

	内 容
説 明 準 備	<ul style="list-style-type: none"> ・各種目のルール、安全管理について説明 ・各グループに活動順番について説明 ・鉛筆、ピプス、記録用紙等の貸出、配付
活 動	<p>・種目ごとに記録にチャレンジする。（1種目10～15分程度）</p> <p><活動例></p> <p>①サークル・ジャンプ</p> <p>↓</p> <p>ロープにつながったボールをまわし、その円の中に1人ずつ入りながら順番にジャンプします。</p> <p>②グループ・バンブー・ダンス</p> <p>↓</p> <p>竹を打ち付けるリズムに合わせて、竹をダンスのようにステップします。何回続けてステップできるかを競います。</p> <p>③キャッチング・ザ・スティック</p> <p>↓</p> <p>班員が横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回キャッチ（受け渡し）できるかを競います。</p> <p>④ドリブル・リレー</p> <p>↓</p> <p>班員が入れ替わりながら同時に複数個のボールをバウンドさせ、何回リレーできるかを競います。</p> <p>⑤ロープ・ジャンプ・X（テン）</p> <p>↓</p> <p>10mのロープを使った大なわとびです。“全員が跳んだ回数”がチームのポイントとなります。</p>
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・結果発表 ・ふりかえり ・借用物品を返却

6 実施上の留意点

- ・各種目のルールについて確認しておく。

7 安全に実施するためのポイント

- ・ストレッチなど準備運動をしてから行う。
- ・気温や湿度に注意し、適宜休憩をとるとともに、こまめに水分補給を行う。
- ・「グループ・バンブー・ダンス」では、竹に指を挟まないように気をつける。
- ・「ドリブル・リレー」では、ボールが他の種目の妨げにならないように注意する。
- ・「ロープ・ジャンプ・X」は、場所を十分広く取って行う。