



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ことができます。
- ・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ことができます。

【教科への対応】 小学校：体育など 中学校：保健体育など

【組合せ可能な活動プログラム】 野外活動など

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。

(1) 人数 160人以内

※一度に実施できるのは80人程度のため、他のプログラムと組み合わせて実施することが望ましい。

(2) 対象 小学校5年生～中学生・高校生

(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 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。



<バンブー・ダンス>

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、ビブス、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>



<ロープ・ジャンプ>

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、ピブス、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回ってくるロープを飛び越える。</p> <p>②バンブー・ダンス</p> <p>↓</p> <p>リズムに合わせて開閉する竹にはさまれないようにステップする。何回続けてステップできるかを競う。</p> <p>③キャッチング・ザ・スティック</p> <p>↓</p> <p>班員が横一列に並んでスティックを持ち、同時にスティックを2回床についた後、右に移動してスティックをキャッチ（受け渡し）する。何回キャッチできるかを競う。</p> <p>④ドリブル・リレー</p> <p>↓</p> <p>班員が横一列に並び、同時にボールを2回バウンドさせた後、右に移動する。何回移動できるかを競う。</p> <p>⑤ロープ・ジャンプ</p> <p>↓</p> <p>10mのロープを使った大なわとび。“全員が跳んだ回数”がチームのポイントとなる。</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。
- ・熱中症対策のため、十分な水分補給をさせる。（途中の休憩必須）
- ・「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」は、場所を十分広く取って行う。