

3 スポーツ

① フライングディスクゴルフ

☆活動の概要

フライングディスク（プラスチック製）をバスケット型の専用ゴールに入れ、各ホールをまわるゲームです。ゴルフの要領でゴールに入れるまでの投数を競います。ゴールはつどいの広場と宿泊棟横に9ホールずつ設置してあります。

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) ゲームをとおして自然への関心を高め友達との親睦を図る。
- (2) ゲームの楽しさや達成感を味わうとともに集中力を養う。

☆活動場所

つどいの広場 宿泊棟横



☆季節

一年中

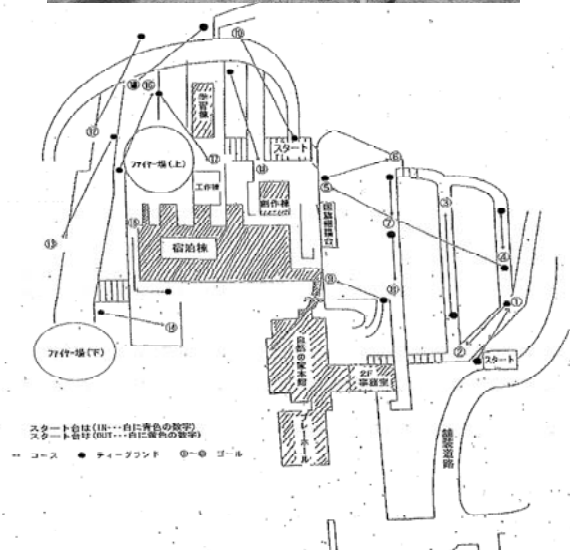
☆グループの人数

4名程度×10グループ程度

☆準備物

参加者 筆記用具

貸し出すもの フライングディスク 記録表
コース案内図 紙ばさみ



☆指導上の留意点

- (1) 事前に活動エリアの安全を確認してください。
 - (2) 参加者の人数や体調を確認してください。
 - (3) ディスクが木に掛かったり、手の届かない場所に飛んでいくことが予想されます。危険な場所であつたら自分で取りに行かず、引率者で対応するか、自然の家職員にお知らせください。
 - (4) フライングディスクを人に向けて投げないように指導してください。
 - (5) 適宜水分補給を心がけるよう指導してください。
 - (6) 野外での活動であるため、ハチ・ヘビ等はいます。むやみに挑発したり触ったりしないことを参加者に十分理解させてください。
 - (7) 活動中は、単独行動をとらないように指導してください。
- ※ 1つのディスクをグループ内で交互に投げ、グループ対抗戦にするなどの工夫もできます。

☆手順例

<事前に4名程度のグループを編成しておく>

- (1) ゲームの方法、ルール、投げ方を説明する。
- (2) ゲーム開始。
 - ① グループ内で順番を決め、スタート位置からディスクを投げる。
※スタートホールをずらしておくとう効率的に進めることができる。
 - ② 2投目からは、ゴールポストに遠い人から投げる。
 - ③ 全員がゴールに入れたら、各自の投数を記録して、次のホールに進む。
 - ④ 次のホールからは、前のホールで投数の少なかった人から投げる。
 - ⑤ ゲーム終了。記録表を提出し、順位を決定する。
- (3) ふり返り・まとめ

②グラウンドゴルフ

☆活動の概要

所定のボールをステッキで打ち、つどいの広場に配置したホールポストに打ち込む打数を競うスポーツです。通常8ホールを設置し、合計の打数で勝敗を決定します。個人戦、団体戦の楽しみ方もできます。

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) ゲームをとおして自然への関心を高め、友達との親睦を図る。
- (2) ゲームの楽しさや達成感を味わうとともに集中力を養う。

☆活動場所

つどいの広場

☆季節

一年中

☆グループの人数

4名程度×5グループ

☆準備物

参加者 筆記用具

貸し出すもの	ステッキ	ボール
	ホールポスト	ホール掲示板
	スタートマット	マーカー
	スコアカード	紙ばさみ



☆指導上の留意点

- (1) 事前に活動エリアの安全を確認してください。
- (2) 参加者の人数や体調を確認してください。
- (3) 適宜水分補給を心がけるよう指導してください。
- (4) 野外での活動であるため、ハチ・ヘビ等はいます。むやみに攻撃したり触ったりしないことを参加者に十分理解させてください。
- (5) 活動中は、単独行動をとらないように指導してください。
- (6) ボールが手の届かない場所に行ってしまったら、指導者で対応するか、自然の家職員にお知らせください。

☆手順例

<事前に4名程度のグループを編成しておく>

- (1) ゲームの方法、ルールを説明する。
- (2) ゲーム開始。
 - ① グループ内で順番を決め、スタート位置からボールを打つ。
※スタートホールをずらしておくとう効率的に進めることができる。
 - ② 2打目からも固定順番で打つ。
 - ③ 全員がホールポストに入れたら、投数を記録して、次のホールに進む。
 - ④ 次のホールからも、固定打順で進める。
 - ⑤ 競技終了。記録表を提出し、順位を決定する。ホールインワンは3打差し引く。
- (3) ふり返り・まとめ

③ ペタンク／室内ペタンク

☆活動の概要

6～10mの間にある標的（ビュット）に味方チームのボールをいかに近づけるかを競います。基本は、1人対1人、2人対2人、3人対3人ですが、工夫次第ではそれ以上の人数で行うことも可能です。ルールも簡単で、年齢等に関係なく誰でも気軽に楽しむことができます。しかし、作戦や投げるテクニックが勝敗のカギを握っているため、非常に奥が深い競技です。

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) ゲームをとおして親睦を図る。
- (2) 独自の作戦を立ててそれを実行して行くことでチームワークを高める。

☆活動場所

つどいの広場（またはプレイホール）

☆季節

一年中（荒天時はプレイホール）

☆準備物

参加者 筆記用具

貸し出すもの ペタンクセット

室内ペタンクセット



☆指導上の留意点

- (1) ボールを投げる際は、周囲の安全を確認してください。
- (2) 金属のボール（野外用）は電気を通すため、雷がなり始めた場合は活動をやめ、安全な場所に避難してください。
- (3) 始めと終わりに道具の数を確認してください。

※ 詳しいルールについては別途資料を用意しておりますので、自然の家職員にお尋ねください。

☆手順例

- (1) ゲームの方法やルールを説明する。
- (2) ゲーム開始
 - ① じゃんけん等で勝ったチームの1人が、サークルの中から6～10mの距離に標的となるビュットを投げる。
 - ② ビュットを投げたチームが1投目を投げる。
 - ③ 相手のチームが1投目を投げます。その後ビュットからの距離を測り近い方を優勢チーム、遠い方を劣勢チームとする。
 - ④ 劣勢チームが優勢チームのボールよりもビュットに近くなるまで投球を続けます。1球で近づかなければ、近づくまで次々に投げる。
 - ⑤ 両チームが全てのボールを投げ終わったら、1セットが終了する。
 - ⑥ ゲーム終了。順位を決定する。
- (3) ふり返り・まとめ

④ インラインスケート（I L S）

☆活動の概要

ローラーが付いたシューズを履いてスピーディーに滑る活動をととして、スリル感や体を動かす楽しさを味わうことができます。体重移動でブレーキもかけられ、気軽に楽しく活動できます。

☆ねらいとして考えられるもの

楽しく体を動かしスリル感や体を動かす楽しさを味わうとともに、お互いの親睦を図る。

☆活動場所

インラインスケート場（太陽の家横駐車場）

☆季節

一年中

☆同時実施が可能な人数と対象

- (1) 40名程度
- (2) 小学生以上を対象とするが、責任の持てる引率者が一緒に活動する場合は、この限りではない。



☆準備物

参加者 軍手 タオル 帽子 水筒

引率者 救急セット

貸し出すもの インラインスケート…19～27cm（60足程度あります）

※ 事前にインラインスケートのサイズや数を確認してください。

☆指導上の留意点

- (1) 慣れるまではゆっくりと滑りましょう。
- (2) 直線的に滑り止まる練習を積んでから、スラロームやサークルなどに挑戦しましょう。
- (3) 経験の有無により技術的な差が生じる活動です。みんなが楽しく活動できるように配慮しましょう。
- (4) 終わりに道具の数を確認してください。

☆手順例

- (1) 職員の説明を聞く。
- (2) 活動開始
 - ① 自分の足サイズに合ったシューズと膝当て、肘当て、ヘルメットを装着する。
 - ② ゆっくり活動を始める。
 - ③ 活動終了。道具を片づける。
- (3) ふり返り・まとめ

4 室内スポーツ

① スポーツクライミング

☆活動の概要

クライミングウォール（人工壁）は、本来自然の岩場で行われていたクライミングを身近な場所でもできるようにと開発されたものです。自分の手足を使ってクライミングウォールを登るスポーツです。

☆ねらいとして考えられるもの

チャレンジ精神やバランス感覚を養うことができます。

☆活動場所

プレイホール

☆季節

一年中

☆同時実施が可能な人数

2名（最大4名可能）

但し、安全ロープを保持する引率者の協力が必要です。

☆準備物

参加者 体育館シューズ

貸し出すもの ロープ マット ハーネス
カラビナ ビレイ

☆指導上の留意点

- (1) トラバース（横移動）は引率者がついていれば利用できます。
- (2) トップロープ・クライミングを行う場合は団体引率者に確保者の協力をお願いしています。
- (3) 使った道具は、所定の場所に片付けてください。

☆手順例

(1) 活動の方法の説明を聞く。

(2) 活動開始

<トラバース（横移動）>

高さ2m（下からボード2枚分）以内の壁を横に移動。

※引率者がついていれば利用できる。

<トップロープ・クライミング>

上部からロープによる確保でクライミングする。このロープはあらかじめセットしてあるが、クライマーが登った分だけ確保者がロープをたぐるので、急激な落下はない。そのため精神的な恐怖が少なく、初心者にも向いている。

① 登る前にお互いに金具やハーネスを確認する。

② 登り始めるとき「お願いします」と意思表示する。

③ 保持者は、登った分の「たるみ」だけを引き込む。

④ 途中でやめる時及び上に登り着いたら「降ろしてください」と声をかける。

⑤ 活動終了。道具を片づける。

(3) ふり返り・まとめ



② ニュースポーツ

☆活動の概要

少人数で身体を動かしながら、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として年齢・体力・運動技術にかかわらず気軽に楽しむことができます。個人やグループでの使い方は工夫次第です。

【RDチャレンジ】

フライングディスクを9つに区切られた的に向かって投げ、何枚のボードを射抜くことができるかを競うゲームです。

【ドッジビー】

柔らかい素材でできたフライングディスクを使い、ドッジボールのルールで行うスポーツです。慣れたきたら、ディスクを2枚にして実施してもよいでしょう。

【シャッフルボード】

コート（白色の専用マット）の反対側にある得点圏（ダイアグラム）に向かってディスク（円盤）をキュー（スティック）で押し進め、得点を競うゲームです。例えるなら、カーリングのようなスポーツです。

【インディアカ】

羽の付いたボールを6人制のバレーボールのルールに準じて、素手で打ち合うゲームです。ボールの打撃部分は平らで柔らかいスポンジが入っており、ボールに対する恐怖心が少なく、球技に不慣れな人でもゲームを楽しむことができます。

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) ゲームをとおして親睦を深める。
- (2) 参加者全員で団体としての一体感を感じます。

☆活動場所

プレイホール コミュニティールーム

☆季節

一年中

☆指導上の留意点

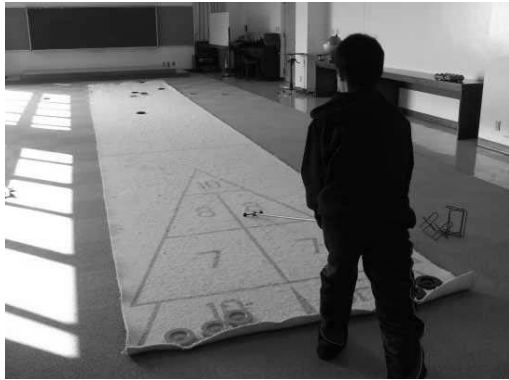
- (1) 道具は事務室及びプレイホールにあります。
- (2) 使った道具は、所定の場所に片付け、必ず清掃をお願いします。



RDチャレンジ



ドッジビー



シャッフルボード



インディアカ

③ 各スポーツ

☆活動の概要

身体を動かしながら、勝敗にこだわらずレクリエーションの一環として年齢・体力・運動技術を考慮しながら気軽に楽しみます。工夫しながら個人やグループで実施する方がよいでしょう。

【ドッジボール】

【バドミントン】

【バスケットボール（3 on 3）】

【バレーボール】

【ソフトバレーボール】

【卓球】

【長縄】

☆ねらいとして考えられるもの

- (1) ゲームをとおして親睦を深める。
- (2) 参加者全員で団体としての一体感を感じます。

☆活動場所

プレイホール（種目によってはつどいの広場も可能）

☆季節

一年中

☆指導上の留意点

- (1) 道具は事務室及びプレイホールにあります。
- (2) 使った道具は、所定の場所に片付け、清掃をお願いします。



ソフトバレーボール



卓球