

## 室内スポーツ(球技等)

- 対 象 小学生以上
- ねらい 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上
- 時 間 60分～
- 準備物 運動に適した服装 運動靴
- 展 開

時 間	活動内容	留意点
	<p>【屋内スポーツ種目】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボール ・バレーボール ・ドッジボール</li> <li>・フットサル ・卓球 ・バドミントン ・ミニバレーなど</li> </ul>	
5分～	<p>●準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の点検、準備</li> </ul>	
5分	<p>●諸注意、ルール説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する</li> </ul>	・安全指導
10分	<p>●ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操、ストレッチ</li> </ul>	
30分～	<p>●活動開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に留意しながら活動する</li> </ul>	
10分	<p>●クールダウン、まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・ふりかえり</li> <li>・後片付け</li> </ul>	



# ニュースポーツ

- 対 象 幼児以上
- ねらい 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上
- 時 間 60分～
- 準備物 運動に適した服装 運動靴
- 展 開

時 間	活動内容	留意点
	<p>【ニュースポーツ種目】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フロアカーリング ・キンボール ・ディスコン ・テニポン</li> <li>・キックゴルフ ・フロアペタンク など</li> </ul>	
10分～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●準備</li> <li>・用具の点検、準備</li> </ul>	
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●諸注意、ルール説明</li> <li>・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する</li> </ul>	・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーミングアップ</li> <li>・体操、ストレッチ</li> </ul>	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●活動開始</li> <li>・安全に留意しながら活動する</li> </ul>	
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クールダウン、まとめ</li> <li>・ストレッチ</li> <li>・ふりかえり</li> <li>・後片付け</li> </ul>	



# キャンプファイヤー





**対象** 幼児以上

**ねらい** コミュニケーション 信頼感 一体感

**時間** 60～90分

**準備物** [団体] トーチ棒 懐中電灯 軍手 ライター 救急セット  
 [購入するもの] キャンプファイヤーセット（焚付 丸太 灯油など）  
 [ネイパル] 音響機材





## 展開

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●趣旨説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炎を中心に心を開き、信頼感を高める</li> <li>・一体感、達成感を味わう</li> <li>・活動や暮らしをふりかえる</li> </ul> <p>●内容説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・役割分担確認</li> <li>・全体の流れ確認（点火、交歓、収火）</li> <li>・安全確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まき組みなどは事前に行う</li> <li>・交換における出し物は来所前に準備しておくことが望ましい。</li> </ul>
40分	<p>●ファイヤー実施（例）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・点火（営火長入場、分火、点火）</li> <li>・交換（ゲーム、スタンツ、クイズ、ダンス、歌など）</li> <li>・収火（感想、営火長挨拶、退場）</li> </ul> <p>[実際の様子]</p>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人数、学年により、炎の大きさを考慮</li> <li>・営火長、司会、分火役 営火担当、音響担当</li> <li>・トーチ、点火剤、ライター、音響用 CD、マイクなど</li> </ul>
10分	<p>●片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・確実に消火し、冷却した状態で撤収する</li> <li>・安全確認（走らない）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消火用水</li> </ul>

# キャンドルのつどい

- 対象 幼児以上
- ねらい コミュニケーション 信頼感 一体感
- 時間 60～90分
- 準備物 [団体] ライター 懐中電灯など  
[購入できるもの] ろうそく  
[ネイパル] 聖火台 燭台 音響機材

## 展開

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●趣旨説明                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・炎を中心に心を開き、信頼感を高める</li> <li>・一体感、達成感を味わう</li> <li>・活動や暮らしをふりかえる</li> </ul> </li> <li>●内容説明                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・役割分担確認</li> <li>・全体の流れ確認（点火、交歓、収火）</li> <li>・安全確認</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交換における出し物は来所前に準備しておくことが望ましい。</li> </ul>
40分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●キャンドルサービス実施（例）                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・点火（営火長入場、分火、点火）</li> <li>・交換（ゲーム、スタンツ、クイズ、ダンス、歌など）</li> <li>・収火（感想、営火長挨拶、退場）</li> </ul> </li> </ul> <p>[実際の様子]</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;">     </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・営火長、司会、分火役 営火担当、音響担当</li> <li>・聖火台、燭台、ライター 音響用 CD、マイクなど</li> </ul>
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●片付け                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・確実に消火し、冷却した状態で撤収する</li> <li>・安全確認（走らない）</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・消火用水</li> </ul>

# キックゴルフ


**対象** 幼児以上

**ねらい** 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上

**時間** 30分～

**準備物** [団体] 暖かい服装 手袋 帽子 長靴等  
[ネイパル] サッカーボール フラッグスティック（旗） フラフープなど

**展開**

時間	活動内容	留意点
5分～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●準備                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の点検、準備</li> <li>・スコアカードの準備</li> </ul> </li> </ul>	
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●諸注意、ルール説明                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する</li> <li>・ルールはパークゴルフとほぼ同じ</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全指導</li> </ul>
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーミングアップ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操、ストレッチ</li> </ul> </li> </ul>	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●活動開始                             <ul style="list-style-type: none"> <li>9ホールで行う。</li> </ul> </li> </ul>	
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クールダウン、まとめ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・ふりかえり</li> <li>・後片付け</li> </ul> </li> </ul>	

# スノーシュートレッキング

**対象** 小学4年生以上

**ねらい** コミュニケーション 信頼感 身近な自然への関心 協力による達成感

**時間** 60～120分

**準備物** [団体] 防寒着 手袋 帽子 ゴーグル 長靴  
 水筒 救急バッグ 甘いもの 救急セット  
 [ネイパル] スノーシュー、ポール、トランシーバー

## 展開

時間	活動内容	留意点
20分	<p>—準備—</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●人員確認・説明・諸注意                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 隊列の組み方、散策心得等</li> </ul> </li> <li>●スノーシューの履き方                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ つま先がしっかりフィットしているか</li> <li>・ かかとの締め付けが充分か</li> <li>・ ピンディング（バンド）の端末処理は大丈夫か</li> </ul> </li> <li>●スノーシューの歩き方と準備運動                             <ul style="list-style-type: none"> <li>□・ 歩き方と方向転換</li> </ul> </li> </ul>	<p>※コースの途中にはトイレはないので、出発前に必ず済ませておく</p>
20分 （ 80分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ハイキング・トレッキング                             <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;隊列の基本&gt;                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>先頭 → 最も体力のある人</li> <li>最後尾 → 2番目に体力のある人</li> </ul> </li> <li>・ 深雪をラッセルする場合は、適宜先頭を交代する</li> <li>・ 年齢が多岐にわたる場合は、子ども5～6人に対し大人が必ず1人付き添うような隊列を組む</li> </ul> </li> <li>&lt;コース&gt;                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 決められたコースはありません。</li> <li>施設周辺や林間等を自由に歩きます</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 途中の人数確認を怠らない。</li> <li>・ 道に迷ったら来た道に戻る。</li> <li>・ 天候や健康等の変化に十分注意し、無理な前進をしない。</li> </ul>
20分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●後片付け・まとめ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 雪を取り除き、ラックに格納する</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ネイパルの物品を使用した場合は、元の場所へ返却する。</li> <li>・ 人数確認</li> <li>・ 健康チェック</li> </ul>

# スレッドリレー

**対象** 幼児以上

**ねらい** 協力 身体的技能 体力の向上

**時間** 30分～

**準備物** 暖かい服装 手袋 帽子 長靴等

**展開**

時間	活動内容	留意点
5分～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●準備                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の点検、準備 (交代地点、スタート地点のコーンの設置等)</li> </ul> </li> </ul>	
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●諸注意、ルール説明                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する</li> </ul> </li> </ul>	・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ウォーミングアップ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・体操、ストレッチ</li> </ul> </li> </ul>	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●活動開始                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・コースは体育館裏</li> <li>・1人がそりに乗り、もう1人が引き、交代地点で役割を交代。</li> <li>・スタートからゴールまでのタイムを競う。</li> </ul> </li> </ul>	
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クールダウン、まとめ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・ふりかえり</li> <li>・後片付け</li> </ul> </li> </ul>	



# 館内ウォークアクティビティ

- 対象** 小学3年生以上
- ねらい** 望ましい人間関係づくり 各種学習 施設の理解 体力向上 異年齢交流など
- 時間** 90～120分
- 準備物** [団体] 筆記用具  
[ネイパル] 課題シート 掲示問題
- 展開**

時間	活動内容	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●雨天時や空き時間に取り組める屋内プログラム。3種類ある。</li> <li>① 館内ウォークラリー 「問題シート」に書かれた「文章問題(クイズ)」、「じゃんけんバトル」、「写真のものを探す」という、3種類の課題に取り組む活動</li> <li>② 屋内探検ウォーク 「探検シート」に書かれた問題(クイズ)の答えを、施設内を歩いて見つける</li> <li>③ 屋内探検ビンゴ 「文章問題(クイズ)」と「写真のものを探す」という、2種類の課題に取り組み、ビンゴを完成させる</li> </ul>	
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ルール説明                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた時間内に施設内を歩いて課題シートの問題を解く(番号順に回らなくても良い)</li> <li>・スタートゲームの成績順にスタートする</li> <li>・チェックポイントやゴール時間を守る</li> <li>・得点は正解数による。ただし時間超過等による減点あり</li> </ul> </li> <li>●諸注意                             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 班員同士、協力する。</li> <li>② 施設内は走らない。</li> <li>③ 班ごとに行動する。</li> <li>④ 清掃作業をしている場合は電気コードを足に引っ掛けたり、清掃員にぶつからないように注意する。</li> <li>⑤ 宿泊室、厨房、ボイラー室及び他団体が活動中の部屋には入らない。</li> </ul> </li> </ul>	・安全指導
10～20分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スタートゲーム(省略可)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・1グループ4～6名程度</li> </ul> </li> </ul>	
60～90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラリー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題シートをグループで取り組む</li> </ul> </li> </ul>	・チェックポイント等に担当者配置
20分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ゴール                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・正解発表、検証</li> <li>・時間超過等のペナルティ発表</li> </ul> </li> </ul>	・集計表
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成績発表                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・成績の良かったグループを称える</li> <li>・グループのまとめ、積極的に活動したメンバーを認め合う</li> </ul> </li> </ul>	