


# スポーツ・レクリエーション 活動アクティビティ

- 1 室内スポーツ（球技等）
- 2 ニュースポーツ
- 3 キャンプファイヤー
- 4 キャンドルのつどい
- 5 キックゴルフ
- 6 スノーシュートレッキング
- 7 スレッドリレー
- 8 館内ウォークラリーアクティビティ


# 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～	<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>	
10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> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>	

# 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 ・モルック</li> <li>・トリコロキューブ</li> </ul>	
10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> <li>1チームの人数の目安                         <ul style="list-style-type: none"> <li>①フロアペタンク、ディスコン、モルック（1～6名）</li> <li>②キンボール（4～8名）</li> <li>③フロアカーリング（1～3名）</li> <li>④テニポン（1～2名）</li> <li>⑤トリコロキューブ（3～9名）</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全指導</li> <li>・ルール説明のみ</li> <li>・ネイパル職員が行うことも可能</li> </ul>
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>	
5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>	

# キャンプファイヤー（通年可）

- 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	<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>・まき組みなどは事前に行う。</li> <li>・交歓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> <li>・冬場にキャンプファイヤーをする時は、事前にスノーシューで雪を固め、キャンプファイヤー場を設営する。</li> </ul>
40分	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ファイヤー実施（例）                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・点火（営火長入場、分火、点火）</li> <li>・交歓（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; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	<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	<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>・交歓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>・交歓（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>                             [実際の様子]                         </li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </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（冬季 1月～3月）

**対象** 幼児以上


**ねらい** 創造 協力 公正な態度 体力の向上荒らす

**時間** 70分～120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  
スノーシュー（コース作り用として1班に2セット程度）

**展開**

時間	活動内容	留意点
10分	<p>●活動内容の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>事前にチームを編成しておく（3～6人程度）</li> <li>順番にボールを蹴って、旗のあるフラフープに入れる。</li> <li>コースは1チームで1コース作成する。（施設周辺）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スノーシューを玄関前で履いてから移動するとスムーズに進む。</li> <li>旗やフラフープはチームごとに持ち、移動。</li> </ul>
20分	<p>●コース作り1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コース作りの手順                             <ol style="list-style-type: none"> <li>ティーとカップの場所を決定し、フラフープを置く。</li> <li>カップに旗をさす。</li> <li>ティーからカップまでを、スノーシューで踏み固めコースを作る。（踏み固める幅が狭いほど難易度が上がる）</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ティーの設置場所を、あらかじめ引率者で決めておく、コースとコースのつながりがスムーズになる。</li> </ul>
30分	<p>●キックゴルフ開始1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>班にボールは1個。蹴る順番を決めて、前の人蹴ったボールを、その場から次の人が蹴りカップ（フラフープ）に入れる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分達で作ったコースからスタートし、隣のコースに移動する。</li> <li>人数が多い場合は、蹴る順番を前後させ、1コース2回行う。</li> </ul>
50分	<p>●コース作り2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>より難度の高いコースをチームで相談しながら作成する。</li> </ul> <p>●キックゴルフ開始2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>より少ないキック数でクリアするための作戦を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間に応じて、コース数を変えたり、合同チームで作成するなどの工夫をすると良い。</li> </ul>
10分	<p>●振り返り、片付け、移動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>用具は全て玄関前に戻す。</li> </ul>	

※1時間程度の活動にしたい場合は、キックゴルフ1の後に、振り返りと片付けを行い、終了させる。

# スノーシュートレッキング（冬季1月～3月）

- 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、かんじき

## 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>・ビンディング（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、出発前に必ずすませておく。</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> <li>・人数が増えるほど先頭と最後尾では歩く環境が変化する。雪面の状況を楽しむためにも小集団をつくり、先頭を入れ替え歩くと良い。</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 (冬季 1月～3月)

- 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
- ネイパル そり

## 展開

時間	活動内容	留意点
5分～	<ul style="list-style-type: none"> <li>●準備</li> <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>	
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>	<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</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>・コースは体育館裏、食堂横</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>	
10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>	





# 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** 60～120分
- 準備物** [団体] 筆記用具  
[ネイバル] 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分～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分～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>	