

12 雪遊び

冬のスポーツの楽しみ方はさまざまあります。いくつかの競技を合わせて『雪上運動会』を行うと楽しいです。

- ・雪という日常とは違った条件の中で、日ごろの運動にとらわれず種目を考え、力を合わせて活動を行うことができます。
- ・ここにあげる種目以外にも運動会やレクリエーションの種目を雪の中で行うことで新たな感覚のもとで楽しむことができます。



時 期	積 雪 時	所要時間	2時間	活動場所	自然の家敷地内
対 象	小学生以上	人 数	30人		
準備物	自然の家で貸し出すもの			団体・個人で準備するもの	
	☐ カラーコーン（大・小） ☐ ゼッケン ☐ しっぽとりのひも ☐ スコップ ☐ バケツ ☐ そり			☐ 防寒着 ☐ 帽子 ☐ 手袋 ☐ タオル ☐ 宝	
活動の手順	事前指導	1 対抗戦にするように数チームに分ける。 2 引率者の役割分担をする。 用具の準備、出発・決勝審判、得点、救護 等 3 用具を借り受け、点検する。			
	活動の実際	1 開会式 2 競技の説明を聞く。 3 競技の開始 (1) 雪玉ころがしリレー (競技方法) (制限時間を決める) ・各チームは競技順を決め、スタート地点に集まる。 ・スタートとともに第1走者(ペア)は雪玉を転がしながら走行し、カラーコーンを回ってスタート地点で次の走者に手でタッチをする。 ・制限時間内にアンカーがゴールに入り、一番大きい雪玉をつけたチームが勝ち。 △ △ △ △ スタート、ゴール (2) 雪玉当てゲーム (競技方法) ・テーブルの上に小さな三角コーンをいくつか並べておく。 ・チーム対抗戦。制限時間内に、決められた距離から雪玉を投げ、三角コーンをたくさん倒したチームが勝ち。 (3) しっぽとりゲーム (競技方法) ・動く範囲を決める。ひもをズボンの後ろに入れてたらす。 ・3分間で相手のひもを多く取ったチームが勝ち。 (4) 宝探しゲーム (競技方法) ・引率者が持参した「宝」をあらかじめ雪の中に埋めておき、制限時間内に、多くとったチームが勝ち。 (5) 雪タワー作り (競技方法) ・各チームに、バケツ数個とスコップ数本を配布する。制限時間内に、バケツとスコップを使って、雪を積み上げていき、一番背の高いタワーを作ったチームが勝ち。			
備 考	1 事前に十分な準備体操を行ってください。 2 準備物については、事前に所員にご相談ください。				

