

25 インドアアスレチック（IA）

インドアアスレチックは、屋内でチーム対抗で行うゲームです。

それぞれのゲームには、ゲーム自体に得点が決められており、その総合点でチームの順位を決めます。知力、体力、チームワークが要求される競技です。

時期	通 年	所要時間	1 時間半～3 時間	活動場所	体育館・多目的ホール
対 象	小学校3年生以上	人 数	最大100人 最大10グループ	1グループ8人～10人	
準備物	自然の家で貸し出すもの				団体や個人で準備するもの
	<input type="checkbox"/> 体育館用具室 <input type="checkbox"/> デジタルタイマー <input type="checkbox"/> 小さなコーン <input type="checkbox"/> チェックカード <input type="checkbox"/> はし	<input type="checkbox"/> 多目的ホール用具室 <input type="checkbox"/> カラーコーン <input type="checkbox"/> 輪投げの輪 <input type="checkbox"/> ゲームの表示 <input type="checkbox"/> そうり	<input type="checkbox"/> 事務室 <input type="checkbox"/> ドッジボール <input type="checkbox"/> 碁石 <input type="checkbox"/> 賞状	<input type="checkbox"/> 賞状用のペン <input type="checkbox"/> 記録用の鉛筆	
活動の手順	事前指導	1 グループ編成 各グループに記録係（1～2人） 2 引率者の役割分担 ・進行、計時（1人） ・関所破り補助（1人） ・30秒の歌補助（1人） ・その他、監視員 3 用具の準備			
	活動の実際	1 競技の説明を聞く。 (1) インドアアスレチックの楽しみやねらい (2) 競技の方法 ・各種目のコーナーに1グループずつ移動する。 ・最初の笛の合図でゲームを開始し、次の合図で終了する。 ・1ゲームの制限時間は3分。 ※ 時間は団体の計画に合わせて設定できる。 ※ 他の競技もあり、所員が指導する場合、時間や人数によって競技を変更することがある。 ※ 1グループの人数が少ない場合は、制限時間を短くした方がよい。 ・1ゲーム終了後、得点を記入したら次のコーナーに移動する。 ・ゲームとゲームの間には場所移動や練習の時間を設定する。			
		2 各グループが一斉に競技を開始する。 (1) 藤吉郎のそうり取り ・2人組のリレー ・そうりを2足用意し、1人が1足ずつ、次々に前へ運んで並べていき、もう1人がその上を歩き、折り返し地点で交代して戻る。 ・ゴールできた組数が得点になる。			
		(2) 碁石送り ・1人ずつのリレー ・お椀に入った碁石5個を1つずつ箸でつまんで別のお椀に入れる。終わったら折り返し地点を回って戻り、次の人にタッチする。 ・次の人は、お椀の碁石をまた1つずつ箸でつまんでもう1つのお椀に入れる。 ・ゴールできた人数が得点になる。			

(3) 二人二脚

- 2人組のリレー
- 二人が前後になってお互いの片足を持ち、折り返し地点を回って戻ってくる。
- ゴールできた組数が得点になる。



(4) オットセイ歩き

- スタートラインからオットセイ歩きで、折り返し地点に行ってもどってくる。
- 制限時間で何人できたかが点数になる。

(5) 漢字のお勉強

- 全員で考えておこなうゲーム
- 決められた部首の漢字をできるだけたくさん書く。例えば「くさかんむりの漢字」など。
- 正しい漢字の数が得点になる。

(6) 輪投げ

- 小さなコーンに向かって輪投げを順番交代で行う。
- 制限時間内で何回コーンに入ったかが得点となる。

(7) 関所破り

- 1人ずつのリレー
- コースの途中に置かれた関所で引率者とジャンケンをし、勝ったら折り返し地点を回って戻ってくる。負けたらスタート地点に戻ってやり直す。
- ゴールした人数が得点になる。

(8) 30秒の歌

- 30秒ちょうどで終わるように歌を全員で歌う。数回練習をし、本番は1回とする。30秒ちょうどで歌えたら10点。
- 1秒の長短につき1点減点。

(9) 三ツ玉リレー

- 2人組のリレー
- 2人が各自ボールを持ち、そのボールで1つのボールをはさみ、折り返し地点を回って戻ってくる。
- ゴールできた組数が得点になる。



(10) パズルでドン

- 一人ずつ行う。
- 3つのパズルのうち、審判に指示されたパズルを組み立てたら交代する。できあがったパズルは審判が崩して、次の人にも使えるようにする。
- 組み立てられた回数が得点になる。

※この他、スラックライン、グラウンド・ゴルフ、大縄跳び、アヒル歩き、3ポイントシュートなども種目に加えられます。

3 用具のあとしまつ、返却

4 表彰

備考

- 1 外での活動ができないときにおすすです。(6~9月は団体の引率指導者で行ってもらいます。)
- 2 指導の依頼ができますが、5月下旬~10月上旬は力ヌーが中止になった団体のみとなります。