

22 インドアアスレチック（I A）

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てられており、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。

【利用者の声】

- ・ カヌーが天候不順のため実施できず残念だったが、インドアアスレチックも子どもたちがとても楽しんでいてよかったです。

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 【○体育館用具室】 【□多目的ホール用具室】 【△事務室】 ○ デジタルタイマー ○ カラーコーン ○ ドッジボール ○ 小さなコーン ○ 輪投げの輪 □ チェックカード □ ゲームの表示 □ 碁石 □ はし □ そうり □ 賞状				団体や個人で準備するもの □ 賞状用のペン □ 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。（5月下旬～10月上旬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。