

チャレンジ・ザ・ゲーム(チャレゲー)

特別な体力や技能を必要としない、やっておもしろく、見て楽しい、しかも健康づくりに役立つ、記録に挑戦するゲームです。



活動のねらい・期待される効果

- 心身の健康・体力の保持・増進を図ることができます。
- 互いに声をかけ合い、協力しながらゲームを楽しむとともに、仲間との交流を深めることができます。

一斉実施可能人数	10～60名	活動季節・条件	通年
所要時間	2～3時間	実施場所	体育館など
主な対象	小学生～		
指導について	事前に人数・準備物(コートづくり)・チーム編成・係・諸注意などについて打ち合わせます。実施前には用具の使い方・実施上の諸注意・ルール等の事前指導を行います。後は自主活動になります。		

活動の概略

事前打ち合わせを行った後、用具を受け取り、コートづくりを行います。その後、職員から事前指導を受け移って下さい。

確認事項

- 参加者の実態に合わせて、活動内容(ゲーム)を2～4つ程度決める。
- ゲームの種類数に合わせて、グループ分けする。
- 引率者は担当職員と監視体制、安全管理等について事前に確認を行う。

活動の説明

- 用具の準備に合わせて、片づけについても説明をする。
- 活動内容、ルールについて説明する。
- ・活動が4つあれば4グループに分かれてローテーションしながら行う。
- ・1つのゲームについて(練習3分・本番①5分、練習3分、本番②5分)といった時間配分で実施する。
- 各ゲームを実際にやってみせながら説明する。



準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

キャッチング・ザ・スティック、リングキャッチ、ロープジャンプ用ロープ、ネット・パス・ラリー用ネット、ドッジボール、バンブーダンス用竹セット、デジタルタイマー、ホワイトボード

当日の動き

- ①用具の準備、準備運動
- ②説明(実演)を見て、ゲームの仕方を知る。
- ③チャレンジ・ザ・ゲームをする。
 - 「ロープ・ジャンプ」
 - ・回しているロープに複数人が入り、全員そろって何回跳べるか挑戦する。
 - 「グループ・バンブー・ダンス」
 - ・竹を打ち付けるリズムに合わせて、複数人が竹をまたぎステップをする。リズムに合わせて先頭の人から足が挟まれないように片足ずつ竹の間をステップし、全員がそろい、反対側にステップした時点からカウントを開始し、その回数を競う。競技は、3回までチャレンジできる。
 - 「キャッチング・ザ・スティック」
 - ・10人が横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回キャッチできるかを競う。
 - 「リング・キャッチ」
 - ・10人で輪を投げ合い、全員で何回キャッチ(受け渡し)できるかを競う。競技は3回までできる。
- ④まとめ ・感想発表等

○ホワイトボードに結果づくり、結果を書き込
※ゲームの結果について他チームとの比較よ分たちの結果の伸びについていくことを伝える。



安全対策・環境への留意点

- ・事前の健康観察及び活動中の観察をしっかりと行って下さい。



つせを行います。その

れ、活動に



ミール、

一覧表を
くむ。
いては、
りも、自
だに注目
。

