

玄海な・か・まチャレンジ

～ ルールブック ～

玄海な・か・まチャレンジ

種目一覧

【屋内外で実施可】

- ① 玄海ツムツム
- ② モルック
- ③ フープリレー
- ④ ラバーリングリレー
- ⑤ ビーチボールチャレンジ
- ⑥ アイランド
- ⑦ 人口密度

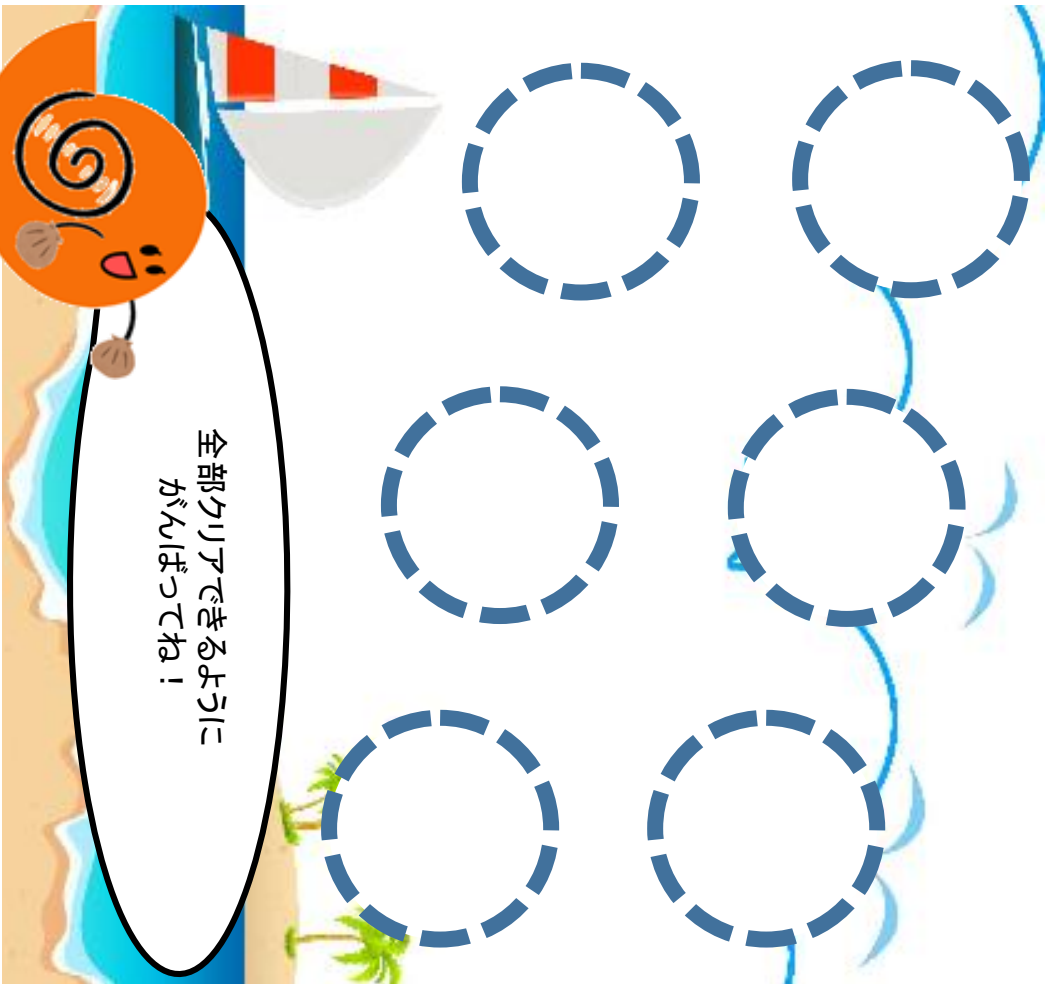
【屋内のみ実施可】

- ⑧ ボツチャ
- ⑨ わなげDEビンゴ
- ⑩ 脳トレボーリング
- ⑪ 正しい順位は？
- ⑫ たまご星人の救出



玄海な・か・まチヤレソソジ

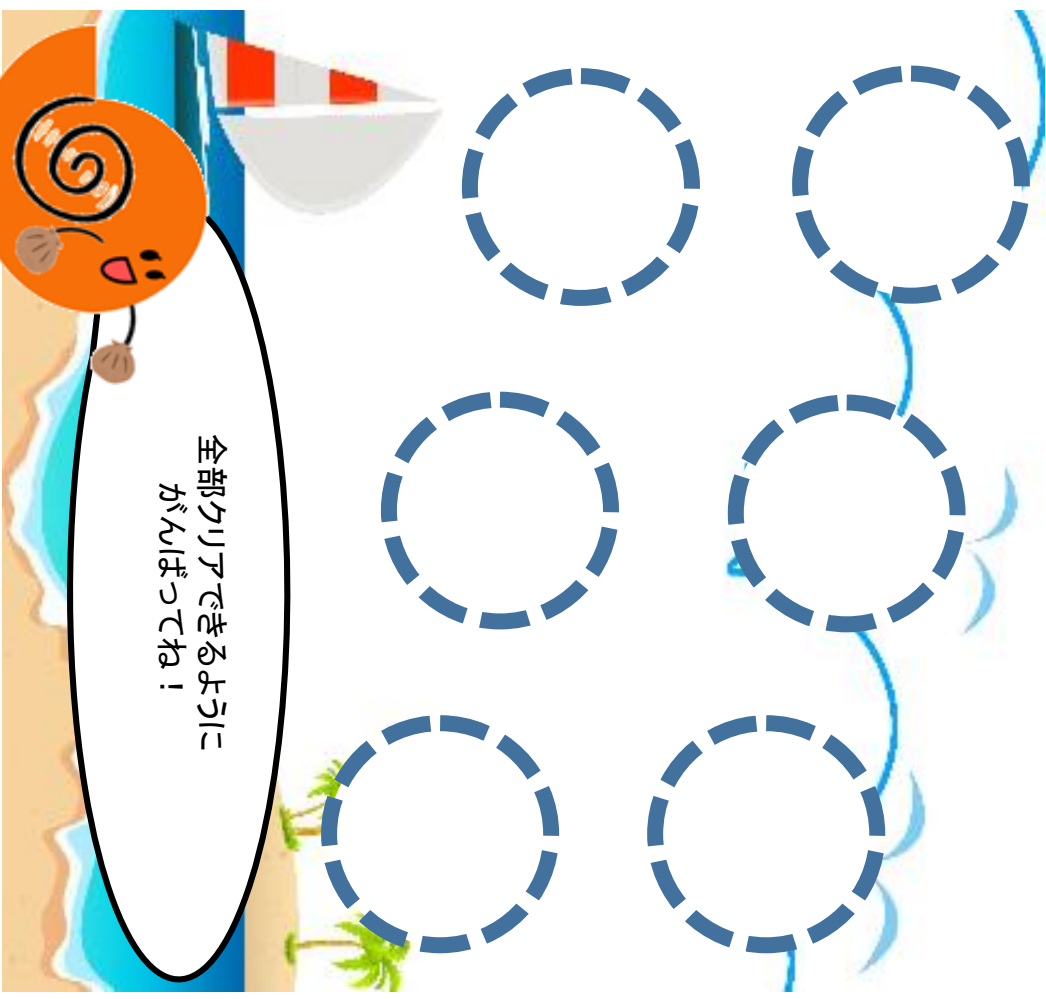
クリアできたらスタンプをもらおう！



なまえ：

玄海な・か・まチヤレソソジ

クリアできたらスタンプをもらおう！



なまえ：

① 玄海ツムツム

○ 屋内外可
○ グループ・個人



内 容

石をどれだけ高く積めるか挑戦する活動です。石の大きさや形は1つ1つ違うため、積み方のアイデアをグループで出し合いながら取り組むことが重要です。

ルール

- ① 30個程度の石をグループで協力しながら丸椅子等の上で積みます。
※床の上で積むことも可能です。丸椅子を使うことで積む石の幅を制限することができます。
- ② 制限時間内に最も高く積まれている石の高さが成績になります。
※制限時間(3分)・・・時間は自由に決めてください。
※1回の挑戦だけでなく、複数回挑戦してもOK

② モルック (最大4セット)

○ 屋内外可
○ グループ・個人



内 容

モルックを投げてスキttlを倒し、決められた点数ピッタリをねらうゲームです。点数を得ることも必要ですが、相手がねらっているスキttlを遠くに飛ばすなど倒しにくい戦略を話し合って練ることも重要となります。

ルール

- ① 左の写真のようにスキttlを並べます。
- ② 先攻・後攻を決め、交互にモルックを投げ、決められた点数(50点)ピッタリになるまでスキttlを倒していきます。50点を1点でも超えると、25点に戻ります。
※投げる方向に人がいないことを確認しましょう。
- ③ ②で倒れたスキttlは、倒れた場所で投げる人に番号が見えるように立てて次に進みます。
- ④ 得点は、1本倒すと倒れたスキttlの番号が点数になります。複数本倒れた場合は倒れた本数が点数になります。

③ フープリレー

○ 屋内外可
○ グループ



内 容

グループで手をつないだ状態でフープをくぐる活動です。くぐり方をグループで話し合うことや隣同士でタイミングを合わせてフープを動かすことが重要です。

ルール

- ①フープが地面についた状態からスタートです。最後の人がくぐり終わるまでは全員は手をつないだままです。
- ②最後の人がくぐり終わり地面に置いたらゴールです。
- ③目標タイムを設定し活動と話し合いを繰り返しながら行うことでグループの絆を深めることができます。
- ④骨折等の危険性のあるくぐり方をしないように安全管理をしてください。

④ ラバーリングリレー

○ 屋内外可
○ グループ



内 容

1つの輪をグループでつないでゴールをめざす活動です。フープを投げてキャッチしないと先には進めないためタイミングや声掛けが重要です。

ルール

- ①スタート地点の人がフープを投げて、もう一人が輪投げのようにキャッチします。
- ②キャッチが成功すれば、スタート地点の人が走り、投げる側とキャッチする側を交代します。これを繰り返してゴール地点をめざします。
※投げる人とキャッチする人の間隔に決まりはありません。
- ③フープを落とした場合は、投げた位置にもどり再スタートします。
- ④グループの人数や年齢に応じてゴールまでの距離を設定してください。

⑤ ビーチボールチャレンジ (最大5つ)

○ 屋内外可
○ グループ



内 容

グループでバレーのようにビーチボールをつなぐ回数を競います。声を掛け合いながらつないだり、次の人がトスしやすいようなパスをしたりすることが重要です。

ルール

- ①グループで輪を作るなどして、つなぎやすい隊形を話し合ってください。
- ②つなぎ回数の目標設定をしてください。
- ③使ってよい体の部位(右手、足のみ)を限定することで、活動の難易度を上げることができます。
- ④ぶつかって怪我をしないように声を掛け合いながら行ってください。

⑥ アイランド (最大1セット)

○ 屋内外可
○ グループ



内 容

島から島へ長さの異なる2枚の板のみを使って渡る活動です。グループで島から落ちずに渡る方法を話し合いながら協力することが重要です。

ルール

- ①人が乗ってよい場所は、島(すのこ)と板の上のみです。地面は海という想定で、板を床に着けることもできません。途中で地面に落ちたり、板が着いたりした場合のやり直しがどこからかは団体に決めてください。
※島を渡る前と渡った後は地面に降りることができます。
※跳んで島に渡ったり、人をかっいで渡る方法は危険ですので行わないようにしてください。
※板に指を挟むと危険ですので注意してください。
- ②グループ全員が島を渡りきることができればクリアです。

⑦ 人口密度（最大2セット）

- 屋内外可
- グループ



内 容

1つの島にグループ全員が乗ることができるか挑戦する活動です。島への乗り方や乗る順番を話し合いながら行うことが重要です。

ルール

○2つの島(すのこ)が固定された用具を使い、1つの島にグループ全員が乗った状態を10秒間保持できればクリアです。

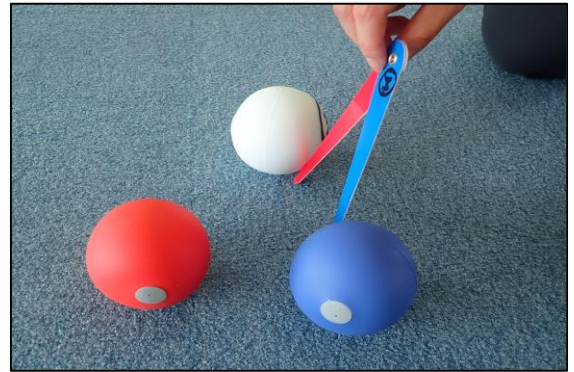
※島に渡る人は、必ず一方の島に乗った状態から渡ってください。

※活動の様子をみて、危険な体勢の人がいた場合はやり直すようにしてください。

以降の活動は、
屋内のみの実施となります

⑧ ボッチャ (最大4セット)

- 屋内のみ
- グループ(2チーム)

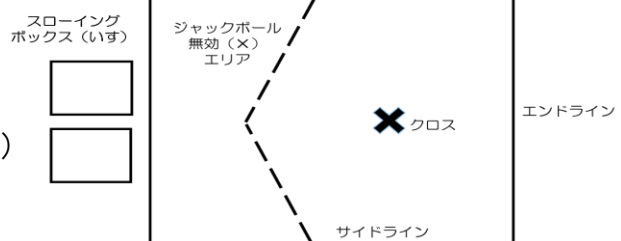


内容

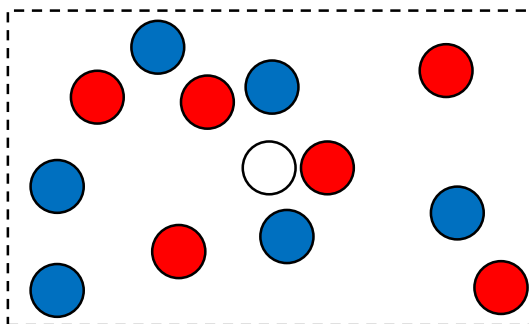
ボッチャはアダプテッドスポーツの1つで、2チームでジャックボール(白)にどれだけチームのボールを近づけられるかを競う活動です。チームで戦略を話し合い協力できるかが重要です。

ルール

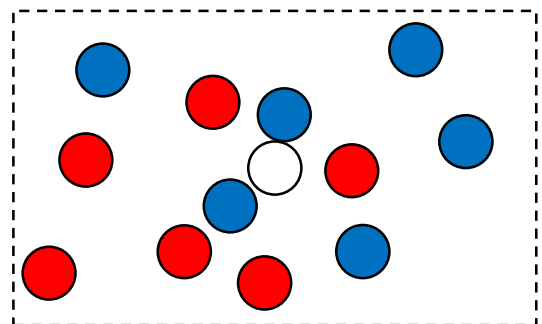
- 1チーム6球ずつ持ち球があります。先攻後攻を決め、先攻チームが目標となる ジャックボールをコート内に投げます。
※イスに座って投球を行います。(立っての活動も可)
※ジャックボールが無効エリア・コート外に転がった場合は投げ直してください。
※コートラインは団体で設置してください。
- 先攻チーム(赤)がジャックボールに向けてボールを投げ、次に後攻チーム(青)が投げます。
※ボールは下投げで安全を確認して投げるようにしてください。
- 2球目以降は、ジャックボールから遠いチームが投げます。
※ジャックボールに近づくまで同じチームが投げる。
- 各チーム全6球を投げ終わると1セット終了です。活動時間に合わせてセット数を決めて行ってください。
- 得点の計算方法については以下の図を参照ください。



- ジャックボール(白)
- 先攻チーム(赤)
- 後攻チーム(青)



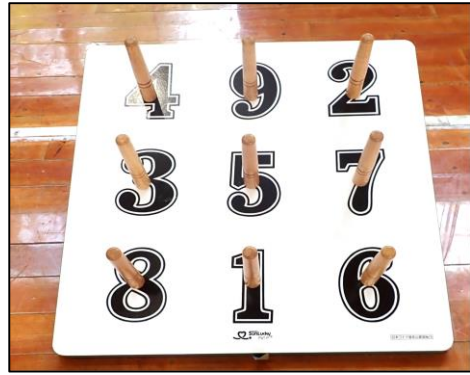
ジャックボールに赤の方が近い
ため先攻チームが1点獲得



ジャックボールに青の方が近く、
さらに2つ目も青の方が近い
ため、後攻チームが2点獲得

⑨ わなげDEビンゴ (最大2セット)

- 屋内のみ
- グループ・個人



内 容

1～9の数字が書かれた的にリングを投げ、リングの入った数字の合計点数及びビンゴの数で競います。どの数字を狙うかをグループで話し合いながら取り組むことが重要です。

ルール

- ① 投げる位置と的までの距離を設定します。(団体で設定)
- ② 全部で9つのリングを投げ、例のように点数を計算します。
例) 4・8・5に入った場合 … ビンゴ未完成のため各数字の合計が点数【17点】
9・5・1・3に入った場合 … 1ビンゴ完成のため各数字の合計点数の2倍【36点】
※2ビンゴは3倍、3ビンゴは4倍……となります。

⑩ 脳トレボーリング (最大3セット)

- 屋内のみ
- グループ・個人



内 容

ピン(ペットボトル)に平仮名が1文字書いてあり、倒したピンの文字を組み合わせることができる言葉の数を競う活動です。いくつかの言葉ができるかひらめきが重要です。

ルール

- ① 半分程の水の入ったピン(ペットボトル)に向かってボールを投げます。
※投げる距離や投数は、年齢等に応じて設定してください。
- ② 倒したピンに書いた文字を組み合わせる言葉を作ります。倒したピンの文字を全て使わなくても構いません。
- ③ ①②の制限時間(1回3分程度)を設定して活動してください。
- ④ できた言葉を忘れないためにメモができる道具があると便利です。

⑪ 正しい順位は？(最大10セット)

- 屋内のみ
- グループ



内 容

5人がかけっこをしている絵を短冊状に切ったカードを正しい順番に並べる活動です。グループでコミュニケーションをとって各自のカードの情報を共有することが重要です。

ルール

- ① 6分割されたカードを1～2枚ずつ配ります。(ほかの人に見せてはいけない)
- ② 持っているカードの情報を見せずに伝え合い、正しい並びを推測します。
- ③ 推測タイムは実態に応じて10～20分程度が適当です。
- ④ 推測したとおりにイラストを並べて答え合わせをします。
※「4番目の人は誰」「オレンジ色の服の子は何番目」等の課題も可能です。

⑫ たまご星人の救出

- 屋内のみ
- グループ



【団体準備物】

- ・新聞紙
- ・セロハンテープ

内 容

与えられた材料(新聞紙・セロテープ)・道具(ハサミ)のみを使い、たまご星人(ピンポン玉)をできる限り高い場所へ避難させる活動です。どれだけバランスを保って高くすることができるかをグループで知恵を出し合いながら行うことが重要です。

ルール

- ① 新聞紙とセロハンテープのみを使って敵に襲われるたまご星人をできるだけ高い所に避難させます。(制限時間30分程度)
- ② 地面以外の物や人が支えてはいけません。
- ③ 制限時間内に10秒キープできた最高地点が記録となります。制限時間内であれば何度挑戦しても構いません。