

## R-10 シャキョウレンジャーからの挑戦状 (遊びオリンピック)

概要	競技性のある体験活動を通して、課題に挑戦したり順位を競ったりする楽しさを体験し、達成感を感じることでできる活動				
ねらい	自然に親しむ	仲間づくり・協調性	課題克服・達成感	QRコード 準備中	
		○	◎		
	歴史文化に親しむ	知識	創意・工夫		
			○		
条件	場所	研修室 他		対象	どなたでも
	時間	60～120分間 程度		人数	～200名でも ※進め方等ご確認ください。
	時期	通年		天候	全天候型
準備物	センターが貸し出すもの		団体が準備するもの		
	<input type="checkbox"/> 各アクティビティ道具（別紙参照） <input type="checkbox"/> スタンプカード（案）		<input type="checkbox"/> スタンプ、またはシール （アクティビティ数や人数による） <input type="checkbox"/> 新聞紙 等 <input type="checkbox"/> 筆記用具		
展開	<p><b>1 事前（当日までの準備）</b>            （1） 進行の仕方や道具の設置方法、ルールを把握する。            （2） 道具等の準備</p> <p><b>2 活動（当日の流れ）〈別案参照〉</b>            （1） 各アクティビティのルール、流れの説明</p> <p>（2） アクティビティの実施（例）            ①スタートは人数を割り振っておき、決められたアクティビティから始める。            ②合格してもしなくても、並び直して、再挑戦する。            ③合格したら、スタンプ（シール）をもらう。            ④空いているアクティビティを見つけ、自分のペースですべてのアクティビティに挑戦する。            ⑤すべてのスタンプを集めるとゴールとなる。            ※2周目以降は、「自分で決めた目標」で挑戦させるとよい。            ※各アクティビティで記録を掲示すると、目標設定しやすい。</p> <p><b>3 事後（片付け）</b>            （1） 用具の回収、返却            （2） 終了の報告</p>				
実施の留意点	<p>◎活動の趣旨、進め方、道具の準備等、事前の打ち合わせが必要</p> <p>◎各アクティビティに1名ずつ指導者（大人）が審判として入ることが望ましい。子どもの実態に応じて、「セルフジャッジ」でさせてもよい。</p> <p>○研修者の実態に合わせて、進行方法や基本ルールなどは適宜変更して実施してもよいが、活動の趣旨を十分に考慮すること</p>				

## R-10 シャキョウレンジャーからの挑戦状資料



### 〈ミニアクティビティ一覧〉

競技名	登って3周チャレンジ(動)		対象	親子
概要	制限時間内(1分間)に、保護者(大人)の体にしがみつきながら、3周回る			
センター準備物	ストップウォッチ		団体持参物	なし
競技名	慎重に運べ!ラケットリレー!(動)		対象	個人・グループ
概要	制限時間内(30秒間)に、ラケットにボールを乗せて、5m先にあるゴールにボールを何個いれるかを競う			
センター準備物	タイマー メジャー 箱 卓球ラケット 卓球ボール		団体持参物	なし
競技名	とばせ!遠くへ(動)		対象	個人・グループ
概要	スタートラインからスリッパを飛ばし、その飛距離を競う			
センター準備物	メジャー、ビニールテープ等(ライン用)		団体持参物	なし
競技名	足踏み日本一!(動)		対象	個人・グループ
概要	その場で「もも上げ」を行い、制限時間内の回数で競う			
センター準備物	ストップウォッチ(タイマー)		団体持参物	なし
競技名	跳んで!30秒チャレンジ(動)		対象	個人・グループ
概要	制限時間内に、跳んだ縄跳びの回数で競う			
センター準備物	とび縄、ストップウォッチ(タイマー)		団体持参物	なし
競技名	ほうきパターゴルフ(動)		対象	個人・グループ
概要	スタートラインから新聞紙球をほうきで打って、5回中何回ゴールに入れるかを競う			
センター準備物	ほうき、ちりとり		団体持参物	新聞紙
競技名	玉入れ競争(動)		対象	個人・グループ
概要	スタートラインから5このボールを投げ、入れた数を競う			
センター準備物	箱・ボール5こ		団体持参物	なし
競技名	紙ちぎりのばし!(静)		対象	個人・グループ
概要	制限時間内に、新聞を切らないようにちぎり、その長さを競う			
センター準備物	メジャー、		団体持参物	新聞紙・ニールテープ等(ライン用)
競技名	写真(イラスト)でジグソーパズル(静)		対象	個人・グループ
概要	パズルを完成させる速さで競う			
センター準備物	パズル、ストップウォッチ		団体持参物	なし
競技名	「の」の字を見つけ出せ!(静)		対象	個人・グループ
概要	制限時間内に新聞紙から「の」の字を見つけ、その数で競う			
センター準備物	マジックペン、ストップウォッチ(タイマー)		団体持参物	新聞紙
競技名	ペットボトルキャップつかみ取り(静)		対象	個人・グループ
概要	右手、左手の両方の手でペットボトルキャップをつかんだ数を競う			
センター準備物	ペットボトルキャップ(多数)、箱、紙皿		団体持参物	なし
競技名	エスパーサイコロ(静)		対象	個人・グループ
概要	制限時間内に、宣言した目とサイコロの出目が合った回数で競う			
センター準備物	サイコロ、ストップウォッチ(タイマー)		団体持参物	なし
競技名	チームで絵しりとりリレー(静)		対象	グループ・家族
概要	制限時間内に、しりとりを「絵」を描いて行い、その数で競う。			
センター準備物	マジック、ストップウォッチ		団体持参物	模造紙
競技名	めざせ!ビンゴ!(静)		対象	個人・グループ
概要	1~30までの数字から9つの数字を選び、ビンゴが成立した数を競う。			
センター準備物	筆記用具、ホワイトボード		団体持参物	紙(A4用紙等)、
競技名	みんなで挑戦!ボトルフリップ(静)		対象	個人・グループ
概要	ペットボトルを宙返りさせて投げ、着地させた回数で競う			
センター準備物	ペットボトル、水		団体持参物	なし
競技名	ピンポンカップ(静)		対象	個人・グループ
概要	数m先に置いた紙コップにピンポン玉をバウンドさせて入れた個数で競う			
センター準備物	テーブル、紙コップ等、ピンポン玉		団体持参物	なし

※「スタンプカード」様式も準備できます。ご相談ください。