


スポーツ・レクリエーション 活動アクティビティ

- 1 室内スポーツ（球技等）
- 2 ニュースポーツ
- 3 キャンプファイヤー
- 4 キャンドルのつどい
- 5 キックゴルフ
- 6 スノーシュートレッキング
- 7 スレッドリレー
- 8 館内ウォークラリーアクティビティ


室内スポーツ(球技等)

- 対象 小学生以上
- ねらい 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上
- 時間 60分～
- 準備物 運動に適した服装 運動靴
- 展開

時間	活動内容	留意点
	<p>【屋内スポーツ種目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・バレーボール ・ドッジボール ・フットサル ・卓球 ・バドミントン ・ミニバレーなど 	
5分～	<ul style="list-style-type: none"> ●準備 ・用具の点検、準備 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●諸注意、ルール説明 ・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する 	・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーミングアップ ・体操、ストレッチ 	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> ●活動開始 ・安全に留意しながら活動する 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●クールダウン、まとめ ・ストレッチ ・ふりかえり ・後片付け <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>	

ニュースポーツ





- 対象 幼児以上
- ねらい 協力 公正な態度 身体的技能 体力の向上
- 時間 60分～
- 準備物 運動に適した服装 運動靴
- 展開

時間	活動内容	留意点
	<p>【ニュースポーツ種目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フロアカーリング ・キンボール ・ディスコン ・テニボン ・キックゴルフ ・フロアペタンク ・モルック ・トリコロキューブ 	
10分～	<p>●準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・用具の点検、準備 	
5分	<p>●諸注意、ルール説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前にチームを編成しておくとしスムーズに進行する 1チームの人数の目安 <ul style="list-style-type: none"> ①フロアペタンク、ディスコン、モルック（1～6名） ②キンボール（4～8名） ③フロアカーリング（1～3名） ④テニボン（1～2名） ⑤トリコロキューブ（3～9名） 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全指導 ・ルール説明のみ ・ネイパル職員が行うことも可能
10分	<p>●ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操、ストレッチ 	
30分～	<p>●活動開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全に留意しながら活動する 	
5分	<p>●クールダウン、まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ふりかえり ・後片付け 	

キャンプファイヤー（通年可）

- 対象** 幼児以上
- ねらい** コミュニケーション 信頼感 一体感
- 時間** 60～90分
- 準備物** [団体] トーチ棒 懐中電灯 軍手 ライター 救急セット
 [購入するもの] キャンプファイヤーセット（焚付 丸太 灯油など）
 [ネイパル] 音響機材





展開

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨説明 <ul style="list-style-type: none"> ・炎を中心に心を開き、信頼感を高める ・一体感、達成感を味わう ・活動や暮らしをふりかえる ●内容説明 <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担確認 ・全体の流れ確認（点火、交歓、収火） ・安全確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・まき組みなどは事前に行う ・交歓における出し物は来所前に準備しておくことが望ましい。
40分	<ul style="list-style-type: none"> ●ファイヤー実施（例） <ul style="list-style-type: none"> ・点火（営火長入場、分火、点火） ・交歓（ゲーム、スタンツ、クイズ、ダンス、歌など） ・収火（感想、営火長挨拶、退場） <p>[実際の様子]</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・人数、学年により、炎の大きさを考慮 ・営火長、司会、分火役 営火担当、音響担当 ・トーチ、点火剤、ライター、音響用CD、マイクなど
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●片付け <ul style="list-style-type: none"> ・確実に消火し、冷却した状態で撤収する ・安全確認（走らない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・消火用水

キャンドルのつどい

- 対象** 幼児以上
- ねらい** コミュニケーション 信頼感 一体感
- 時間** 60～90分
- 準備物** [団体] ライター 懐中電灯など
[購入できるもの] ろうそく
[ネイバル] 聖火台 燭台 音響機材

展開

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●趣旨説明 <ul style="list-style-type: none"> ・炎を中心に心を開き、信頼感を高める ・一体感、達成感を味わう ・活動や暮らしをふりかえる ●内容説明 <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担確認 ・全体の流れ確認（点火、交歓、収火） ・安全確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・交歓における出し物は来所前に準備しておくことが望ましい。
40分	<ul style="list-style-type: none"> ●キャンドルサービス実施（例） <ul style="list-style-type: none"> ・点火（営火長入場、分火、点火） ・交歓（ゲーム、スタンツ、クイズ、ダンス、歌など） ・収火（感想、営火長挨拶、退場） [実際の様子] <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・営火長、司会、分火役 営火担当、音響担当 ・聖火台、燭台、ライター 音響用 CD、マイクなど
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●片付け <ul style="list-style-type: none"> ・確実に消火し、冷却した状態で撤収する ・安全確認（走らない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・消火用水

キックゴルフ（冬季 1月～3月）

- 対象
- ねらい
- 時間
- 準備物
- 展開

幼児以上


創造 協力 公正な態度 体力の向上荒らす

70分～120分

[団体] 暖かい服装 手袋 帽子 長靴等

[ネイパル] サッカーボール フラッグスティック（旗） フラフープ

スノーシュー（コース作り用として1班に2セット程度）

時間	活動内容	留意点
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●活動内容の説明 ・事前にチームを編成しておく（3～6人程度）とスムーズに進行する。 ・順番にボールを蹴って、旗のあるフラフープに入れる。 ・コースは1チームで1コース作成する。（施設周辺） 	<ul style="list-style-type: none"> ・スノーシューを玄関前で履いてから移動するとスムーズに進む。 ・旗やフラフープはチームごとに持ち、移動。
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●コース作り1 ・コース作りの手順 <ol style="list-style-type: none"> ①ティーとカップの場所を決定し、フラフープを置く。 ②カップに旗をさす。 ③ティーからカップまでを、スノーシューで踏み固めコースを作る。（踏み固める幅が狭いほど難易度が上がる） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ティーの設置場所を、あらかじめ引率者で決めておく、コースとコースのつながりがスムーズになる。
30分	<ul style="list-style-type: none"> ●キックゴルフ開始1 ・班にボールは1個。蹴る順番を決めて、前の人蹴ったボールを、その場から次の人が蹴りカップ（フラフープ）に入れる。 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分達で作ったコースからスタートし、隣のコースに移動する。 ・人数が多い場合は、蹴る順番を前後させ、1コース2回行う。
50分	<ul style="list-style-type: none"> ●コース作り2 ・より難度の高いコースをチームで相談しながら作成する。 ●キックゴルフ開始2 ・より少ないキック数でクリアするための作戦を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間に応じて、コース数を変えたり、合同チームで作成するなどの工夫をすると良い。
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●振り返り、片付け、移動 ・用具は全て玄関前に戻す。 	

※1時間程度の活動にしたい場合は、キックゴルフ1の後に、振り返りと片付けを行い、終了させる。

スノーシュートレッキング（冬季1月～3月）

- 対象** 小学4年生以上
- ねらい** コミュニケーション 信頼感 身近な自然への関心 協力による達成感
- 時間** 60～120分
- 準備物** [団体] 防寒着 手袋 帽子 ゴーグル 長靴
水筒 救急バッグ 甘いもの 救急セット
[ネイパル] スノーシュー、かんじき

展開

時間	活動内容	留意点
20分	<p>—準備—</p> <ul style="list-style-type: none"> ●人員確認・説明・諸注意 <ul style="list-style-type: none"> ・ 隊列の組み方、散策心得等 ●スノーシューの履き方 <ul style="list-style-type: none"> ・ つま先がしっかりフィットしているか ・ かかとの締め付けが充分か ・ ビンディング（バンド）の端末処理は大丈夫か ●スノーシューの歩き方と準備運動 □・歩き方と方向転換 	<p>※コースの途中にはトイレはないので、出発前に必ずすませておく</p>
20分 ） 80分	<ul style="list-style-type: none"> ●ハイキング・トレッキング <ul style="list-style-type: none"> <隊列の基本> 先頭 → 最も体力のある人 最後尾 → 2番目に体力のある人 ・ 深雪をラッセルする場合は、適宜先頭を交代する ・ 年齢が多岐にわたる場合は、子ども5～6人に対し大人が必ず1人付き添うような隊列を組む <コース> <ul style="list-style-type: none"> ・ 決められたコースはありません。 施設周辺や林間等を自由に歩きます 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 途中の人数確認を怠らない。 ・ 道に迷ったら来た道に戻る。 ・ 天候や健康等の変化に十分注意し、無理な前進をしない。 ・ 人数が増えるほど先頭と最後尾では歩く環境が変化する。雪面の状況を楽しむためにも小集団をつくり、先頭を入れ替え歩くと良い。
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●後片付け・まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・ 雪を取り除き、ラックに格納する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ネイパルの物品を使用した場合は、元の場所へ返却する。 ・ 人数確認 ・ 健康チェック

スレッドリレー（冬季 1月～3月）

対象 幼児以上

ねらい 協力 身体的技能 体力の向上

時間 30分～

準備物 暖かい服装 手袋 帽子 長靴等

ネイバル そり

展開

時間	活動内容	留意点
5分～	<ul style="list-style-type: none"> ●準備 <ul style="list-style-type: none"> ・用具の点検、準備 (交代地点、スタート地点のコーンの設置等) 	
5分	<ul style="list-style-type: none"> ●諸注意、ルール説明 <ul style="list-style-type: none"> ・事前にチームを編成しておくことスムーズに進行する 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全指導
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーミングアップ <ul style="list-style-type: none"> ・体操、ストレッチ 	
30分～	<ul style="list-style-type: none"> ●活動開始 <ul style="list-style-type: none"> ・コースは体育館裏、食堂横 ・1人がそりに乗り、もう1人が引き、交代地点で役割を交代。 ・スタートからゴールまでのタイムを競う。 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●クールダウン、まとめ <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・ふりかえり ・後片付け 	



館内ウォークアクティビティ

- 対象** 小学3年生以上
- ねらい** 望ましい人間関係づくり 各種学習 施設の理解 体力向上 異年齢交流など
- 時間** 90～120分
- 準備物** [団体] 筆記用具
[ネイバル] 課題シート 掲示問題
- 展開**

時間	活動内容	留意点
	<ul style="list-style-type: none"> ●雨天時や空き時間に取り組める屋内プログラム。3種類ある。 ① 館内ウォークラリー 「問題シート」に書かれた「文章問題(クイズ)」、「じゃんけんバトル」、「写真のものを探す」という、3種類の課題に取り組む活動 ② 屋内探検ウォーク 「探検シート」に書かれた問題(クイズ)の答えを、施設内を歩いて見つける ③ 屋内探検ビンゴ 「文章問題(クイズ)」と「写真のものを探す」という、2種類の課題に取り組み、ビンゴを完成させる 	
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●ルール説明 <ul style="list-style-type: none"> ・決められた時間内に施設内を歩いて課題シートの問題を解く(番号順に回らなくても良い) ・スタートゲームの成績順にスタートする ・チェックポイントやゴール時間を守る ・得点は正解数による。ただし時間超過等による減点あり ●諸注意 <ul style="list-style-type: none"> ① 班員同士、協力する。 ② 施設内は走らない。 ③ 班ごとに行動する。 ④ 清掃作業をしている場合は電気コードを足に引っ掛けたり、清掃員にぶつからないように注意する。 ⑤ 宿泊室、厨房、ボイラー室及び他団体が活動中の部屋には入らない。 	・安全指導
10 ～ 20分	<ul style="list-style-type: none"> ●スタートゲーム(省略可) <ul style="list-style-type: none"> ・1グループ4～6名程度 	
60 ～ 90分	<ul style="list-style-type: none"> ●ラリー <ul style="list-style-type: none"> ・課題シートをグループで取り組む 	・チェックポイント等に担当者配置
20分	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴール <ul style="list-style-type: none"> ・正解発表、検証 ・時間超過等のペナルティ発表 	・集計表
10分	<ul style="list-style-type: none"> ●成績発表 <ul style="list-style-type: none"> ・成績の良かったグループを称える ・グループのまとめ、積極的に活動したメンバーを認め合う 	