



3 スポーツ活動

活動名		(1) グラウンドゴルフ
活動のねらい		グラウンドゴルフを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		小学生以上・50人以内
場所		自然の家オリジナルコース(8ホール)
準備品	研修団体	帽子、タオル、水筒
	自然の家	クラブ、ボール、ホールポスト、マット、スコアカード
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【グラウンドゴルフ】 専用のクラブを使って、ボールをホールポストに入れるまでの打数を競い合うゲーム</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや、得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(3) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前に班編成を行っておく。(一班4～6人程度) ○ クラブを使用する際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。




活動名		(2) パターゴルフ
活動のねらい		パターゴルフを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		中学生以上・25人以内
場所		自然の家ミニコース(9ホール)
準備品	研修団体	帽子, タオル, 水筒
	自然の家	パター, ゴルフボール, マット, スコアカード
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 【パターゴルフ】 (1) 道具等の配布 パターを使って, ボールをホールに入れるまでの打数を競い合うゲーム (2) ルール (3) 安全面</p>  <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) みんなが楽しめるルールや, 得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。 (3) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。 (4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前に班編成を行っておく。(一班4人程度) ○ クラブを使用する際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。

活動名		(3) ターゲットバードゴルフ
活動のねらい		ターゲットバードゴルフを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		中学生以上・25人以内
場所		自然の家ミニコース(6ホール)
準備品	研修団体	帽子, タオル, 水筒
	自然の家	ボール, クラブ, アドバンテージホール, スコアカード
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 【ターゲットバードゴルフ】 羽根つきのボールを打って, ホールに入れるまでの打数を競い合うゲーム</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動 </p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや, 得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(3) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前に班編成を行っておく。(一班4人程度) ○ クラブを使用する際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。

活動名		(4) ペタンク
活動のねらい		ペタンクを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分・無料
対象・人数		小学生以上・24人以内
場所		つどいの広場 など
準備品	研修団体	帽子, タオル, 水筒
	自然の家	ペタンクセット
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 【ペタンク】 鉄製のボールをターゲットに向けて 投げ合うゲーム (屋外)</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや、得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(3) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前に班編成を行っておく。(一班6人程度) ○ ボール (鉄製) の取り扱いに気を付け、投げる際は、目標地点等に人がいない事を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。



活動名		(5) ソフトバレーボール
活動のねらい		ネット型のボール運動を楽しむ活動を通して、参加者同士の親睦や交流を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		小学生以上・40人以内
場所		体育館
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル
	自然の家	ソフトバレーボール、支柱、ネット
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【ソフトバレーボール】 柔らかいボールを打ち合うゲーム（ネット型）</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動 </p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。</p> <p>(3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。</p> <p>※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。</p> <p>(4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。</p> <p>(5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>
留意事項	研修団体	<p>○ 事前に班編制を行っておく。</p> <p>○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。</p> <p>○ 適宜水分補給を促す。</p>


活動名		(6) インディアカ
活動のねらい		ネット型のゲームであるインディアカを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		中学生以上・40人以内
場所		体育館
準備品	研修団体	帽子, タオル, 水筒
	自然の家	インディアカ, 支柱, ネット
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 【インディアカ】 羽根のついたボールを打ち合うゲーム (ネット型)</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動 </p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。</p> <p>(3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(4) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。</p> <p>(5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>
留意事項	研修団体	<p>○ バレーボール型のスポーツです。</p> <p>○ 特に雨天時等は, 床が滑りやすいので注意するとともに, 必ず屋内履きで活動する。</p> <p>○ 適宜水分補給を促す。</p>

活動名		(7) スポレック
活動のねらい		ネット型のゲームであるスポレックを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		小学生以上・20人以内
場所		体育館
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル
	自然の家	ボール、ラケット、ネット、支柱
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【スポレック】 (1) 道具等の配布 ラケットを使ってボールを打ち合うゲーム (ネット型) (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) チームごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 ※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。(一チーム2～4人程度) ○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ ラケットを使いボールを打つ際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。



活動名		(8) ピロポロ
活動のねらい		ゴール型のゲームであるピロポロを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		小学生以上・40人以内
場所		体育館
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル
	自然の家	スティック、ボール、ゴール、得点板、仕切り板
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【ピロポロ】 (1) 道具等の配布 スティックを使ったボール運動（ゴール型） (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 ※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前に班編成を行っておく。(一チーム6人程度) ○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ スティックを使いボールを打つ際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。



活動名		(9) キンボールスポーツ
活動のねらい		キンボールスポーツを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		小学生以上・12～40人程度
場所		体育館
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル
	自然の家	キンボール、ビブス、得点板、ブロワー
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【キンボールスポーツ】 (1) 道具等の配布 大きなやわらかいボールを床に落とさないようにチームで (2) ルール 協力しながらするゲーム (3) 安全面</p> <p>3 活動 </p> (1) 準備運動をする。 (2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 ※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後片付けをする。 <p>4 集合、あいさつ</p>
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。(一チーム4～6人程度) ○ 一チームのコートプレイヤーは4人まで ○ 特に、雨天時等は床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ 適宜水分補給を促す。

活動名		(10) ボッチャ
活動のねらい		ボッチャを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分～140分・無料
対象・人数		小学生以上・50人
場所		体育館
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル
	自然の家	ボッチャ、ビブス、得点板、マーカー
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 (1) 道具等の配布 (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 ※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。 ・一チーム3人程度、三チーム（赤・青・審判） ○ 特に、雨天時等は床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ 適宜水分補給を促す。
		<p>【はじめてのルール】</p> ○ 赤がジャックボールを投げる。 ○ 赤が投げる。 ○ 青が投げる。 ○ 遠い方が投げる。 ○ 最後にジャックボールに相手よりも近いボールの数が得点となる。

活動名		(II) 卓球, バドミントン
活動のねらい		卓球やバドミントンに取り組む活動を通して, 参加者相互の交流や親睦を深め, スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70~140分以内・無料
対象・人数		小学生以上・30人以内
場所		体育館
準備品	研修団体	体育館用シューズ, タオル, 水筒
	自然の家	卓球用具, バドミントン用具
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 (1) 道具の準備 (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) みんなが楽しめるルールや, 得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。 (3) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。 (4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>
留意事項	研修団体	○ 適宜水分補給を促す。 ○ 特に雨天時等は, 床が滑りやすいので注意するとともに, 必ず屋内履きで活動する。 ○ 自然の家職員の説明をよく聞いて, 必要に応じて個別に対応できるようにする。



活動名		(12) モルック
活動のねらい		モルックの活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。
活動の主な時期		通年
時間・費用		70分・無料
対象・人数		小学生以上・20人以内
場所		つどいの広場，体育館(マット使用)
準備品	研修団体	帽子，タオル，水筒，体育館用シューズ
	自然の家	モルック用具，ヒブス，得点板，マーカー
活動内容		<p>1 集合，あいさつ</p> <p>2 説明 (1) 道具の準備 (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) みんなが楽しめるルールや，得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (3) ゲームが終了したら成績を聞き，活動の振り返りをする。 (4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合，あいさつ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・モルックを投げて倒れたスキットルの内容(本数または表示されている数字)によって，50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち。ただし，50点を超過してしまった場合は，25点へ減点され，ゲームが継続される。 ・1セットの試合時間は15分(全4セット)。時間になったあとは，投擲回数が各チーム同数になった時点の得点が50点に近いチームの勝ち。 ・3回連続でスキットルに当たらなかった場合，失格となる。 </div>
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 適宜水分補給を促す。 ○ 特に雨天時等は，床が滑りやすいので注意するとともに，必ず屋内履きで活動する。 ○ 自然の家職員の説明をよく聞いて，必要に応じて個別に対応できるようにする。 ○ 1チーム5人程度×4チームで実施する。

活 動 名	(13) タグで遊ぼう	
活動のねらい	タグを使った遊びに取り組む活動を通して、親睦や交流を深めるとともに、主体的に自己の気力、体力づくりに励もうとする態度を育てる。	
活動の主な時期	通年	
時間・費用	70分・無料	
対象・人数	幼児以上・40人以内	
場 所	体育館及び多目的広場	
準 備 品	研修団体	体育館用シューズ、タオル、水筒 など
	自然の家	タグ用具、ボール など
活 動 内 容	<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明</p> <p>(1) 道具の準備</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや、遊び方を工夫して活動する。</p> <p>(3) 活動の振り返りをする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p> <div data-bbox="1050 958 1396 1243" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>【タグを使った遊び例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手つなぎタグとり ○タグとりヘビ ○牛馬ゲーム ○1列ボールリレー ○ボールかタグか ○タグとり鬼 など </div>	
留 意 事 項	<p>○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。</p> <p>○ 適宜水分補給をする。</p>	

活動名	(14) タグラグビー	
活動のねらい	タグラグビーに取り組む活動を通して、親睦や交流を深めるとともに、主体的に自己の気力、体力づくりに励もうとする態度を育てる。	
活動の主な時期	通年	
時間・費用	70分～140分・無料	
対象・人数	小学生以上・20人以内	
場所	体育館及び多目的広場	
準備品	研修団体	体育館用シューズ、タオル、水筒 など
	自然の家	タグ用具、ボール など
活動内容	<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明</p> <p>(1) 道具の準備</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや、得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(3) ゲームが終了したら成績を聞き、相互評価をする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	<p>○ 1チーム4～5人程度で実施する。</p> <p>○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。</p> <p>○ 適宜水分補給をする。</p>	

