



# チャレンジ・ザ・ゲーム

活動名	チャレンジ・ザ・ゲーム			
概要 (セールスポイント)	チャレンジ・ザ・ゲームは、日本レクリエーション協会が開発した、グループで交流しながら遊び感覚で身体を動かす楽しさや達成できたときの喜びを味わうことができるスポーツ・レクリエーションです。			
諸条件	場所	体育館・柔道場・剣道場等	対象	小学生以上
	所要時間	1種目：15分程度（応用可）	人数	最大100名程度
	時期	通年	天候	雨天可
活動の 教育的効果	(1)身体を動かす楽しさや達成できた喜びを味わうことができます。 (2)力を合わせることの大切さを体感するなど、協調性を育むことができます。			
準備する物	種目	概要		交流の家が貸し出す物
	キャッチング・ザ・スティック	1人両手に2本のスティックを持ち、一斉に横に移動した際に、隣人のスティックに持ち替えるというゲームです。		<input type="checkbox"/> 各種目の道具 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ
	サークル・ジャンプ	ロープにつなげたボールを回し、その中に1人ずつ入りながら順番にジャンプします。		団体が準備する物
	ペア・リング・キャッチ	2人1組となりリングを持って、向かい合い、相手にリングを投げて受け取るゲームです。		
	ロープ・ジャンピング10	ロープに順番に入り、全員で何回跳べたかを楽しみます。		<input type="checkbox"/> 体育館シューズ <input type="checkbox"/> 運動のできる服装 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 水分補給用飲料
ネット・パス・ラリー	ペアでネットを持ち、2組のペアが向かい合い、ネットの上に置いたボールをパスし合います。			
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
	事前	種目の選定 グループ分け	<input type="checkbox"/> 1班6～10人程度 <input type="checkbox"/> 種目を選定 <input type="checkbox"/> 1種目：15分程度 <input type="checkbox"/> 道具を事務室に取りに来る。	
	15分	やり方の説明 準備運動	<input type="checkbox"/> 全体の流れと安全に関する注意(①) <input type="checkbox"/> 準備運動 <input type="checkbox"/> 各種目のルール・やり方の説明(②)	
	・2種目…40分程度 ・3～4種目…60分程度 ・5種目…90分程度	競技	<input type="checkbox"/> グループごとに各種目をローテーションで行う。	
	5分	結果発表	<input type="checkbox"/> 結果を発表する。	
	5分	片付け	<input type="checkbox"/> 道具を片付ける。	
引率者の 配置・人数	各種目に引率者(指導者)を1名ずつ配置するのが望ましい。			
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 熱中症(水分補給を十分に行わなかったとき) <input type="checkbox"/> 捻挫(着地や移動したとき) <input type="checkbox"/> 転倒(着地や移動したとき) <input type="checkbox"/> 突き指(リングを受け取る時)			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> レクリエーションを目的とした場合の指導方法(③) <input type="checkbox"/> チームビルディングを目的とした場合の指導方法(③)			

※①、②、③は資料番号を示す

## 全体の流れと安全指導

### 1. 各種目の説明と安全指導



### 3. 練習



### 5. 片付け



### 2. 準備運動



### 4. 競技



### 6. 結果発表



#### 【安全指導】

1. 準備運動をしっかりする
    - ・「ケガをしないために準備運動をしっかりしましょう。」
  2. 競技中はふざけない
    - ・「色々な道具を使うので自分だけでなく、他の人にケガをさせないように気をつけましょう。」
    - ・「また、グループごとの間隔を十分にとるようにしましょう。」
  3. 無理はしない
    - ・「体調が優れなかったり、ケガをしている人は無理をしないようにしましょう。」
- ※合い言葉は
- |   |   |       |
|---|---|-------|
| あ | → | 安全に   |
| い | → | 一所懸命に |
| し | → | 真剣に   |
| た | → | 楽しく   |

## 各種目の概要・準備・ルール

### ● キャッチング・ザ・スティック

横一列に並び、「トントン」のリズムに合わせてスティックを突き、「パツ」のリズムでスティックを離します。スティックを離した後は、素早く右に移動し、右隣の人が離したスティックをキャッチします。何回続けてキャッチできるかを競います。



#### 〈方法〉

- ① 横一列に並び、左端2人以外の方がスティックを持ち、「トントンパツ」のリズムに合わせて右に移動します。
- ② 「トントン」のリズムでスティックを2回床に打ちつけ、「パツ」のリズムでスティックを放し、右に移動します。
- ③ 一番右端の人は、後ろをかって左端に移動します。
- ④ 全員が右に移動し、スティックを落とさずキャッチできれば成功とし、続けて何回できるかを数えます。
- ⑤ 時間内で続けてできた回数がチームの記録となります。

#### 〈ルール〉

- ① 1人でもスティックのどちらかを床に倒してしまうか、他のメンバーがスティックに触れ、支えた場合はその時点でアウトとなります。
- ② 「トントン」の時に、一人でも床からスティックを浮かしていない者がいた場合はアウトです。
- ③ 次の人がキャッチしやすいようにスティックを押さえて渡した場合はアウトです。
- ④ 「せ〜の」など、開始の掛け声は最初の1回だけです。
- ⑤ 「トン、トン、パツ」のテンポが遅すぎるのはアウトです。

#### 〈用具〉

- ① スティックは、36本あります。
- ② 1人2本持ち、両端の人は持ちませんから、1グループに必要な本数は、グループ人数から、マイナス2本になります。
- ③ 通常は1グループ10人ですが、団体で人数を決めてください。



## ● サークル・ジャンプ

ロープにつながったボールを回し、その中に1人ずつ入り順番にジャンプします。ボールを飛びかわすため、リズムとタイミングが重要です。



### 〈方法〉

- ①円の中心部分にロープの回し役が入り、低い姿勢でロープを回転させます。
- ②回転が止まらなければ、ボールは地面についても構いません。
- ③残りのメンバーは、ロープが回転し始めたら、円の外側から1人ずつ入り回転するロープをジャンプしていきます。
- ④全員が円に入った時点から跳んだ回数を数えていきます。
- ⑤競技時間内であれば、何回でも挑戦できます。
- ⑥ロープに引っかかった時点で、再び1から数えていきます。
- ⑦競技時間内での最高記録がチームの記録となります。

### 〈ルール〉

- ①サークル内でジャンプしなかった場合は、その時点でアウトとなります。
- ②ロープに引っかかった場合は、その時点でアウトとなります。
- ③ロープの回転が止まった場合は、その時点でアウトとなります。

### 〈用具〉

- ①ロープ付ボールは3個あります。
- ②競技を行う1グループに1個必要になります。
- ③通常は、1チーム8人で1人が回し役になりますが、団体で人数を決めてください。



## ● ペア・リング・キャッチ

向き合ったペアが、お互いの投げたリングをキャッチします。



### 〈方法〉

- ①向かい合ったペアがリングを1個ずつ持ち、掛け声を合わせてグループ全員でリングを投げ、ペアの相手が投げたリングをキャッチします。
- ②リングが1個でも落ちた場合は失敗とし、全員が落とすことなくキャッチできた場合のみ成功とします。
- ③競技時間内で全員が続けてキャッチできた最高回数が、チームの記録となります。

### 〈ルール〉

- ①リングが地面に落ちた場合は、その時点でアウトとなります。
- ②リングを誰か1人でも落とした場合、その時点でアウトとなります。

### 〈用具〉

- ①リングは、20個あります。
- ②通常は、1チーム2人ペアで行います。



## ● ロープ・ジャンピング10

大縄跳びと同じ、全員が縄に入って跳んだ回数を数えます。



### 〈方法〉

- ①ロープ(大縄)に順番に入り、全員がそろって跳び始めたところでカウントを開始します。
- ②間を空けてロープに入っても構いません。
- ③競技時間内での最高回数が、チームの記録となります。

### 〈ルール〉

- ①縄に引っかかった場合は、その時点でアウトとなります。

### 〈用具〉

- ①大縄は10m:10本、25m:10本あります。
- ②通常は1チーム3人以上であれば、何人でも構いませんので、人数は団体で決めてください。



## ● ネット・パス・ラリー

ペアでネットを持ち、2組のペアが向かい合います。それぞれのペアのネットの上にボールを置き、ネットの上のボールをパスし合って楽しめます。



### 〈方法〉

- ①ペア（グループ）で毛布を持ち、毛布の上のボールを相手のペア（グループ）にパスをします。  
※当交流の家では、ネットの代わりに毛布を使用します。
- ②両方のペア（グループ）がボールを落とさずにノーバウンドでキャッチできた時点で1回と数えます。
- ③競技終了時間までに合計何回できたかを記録とし、その記録がチームの記録となります。

### 〈ルール〉

- ①ボールを腕や手でつかんだり、抑えた場合、その時点でアウトとなります。
- ②ボールが地面に落ちた場合、その時点でアウトとなります。

### 〈用具〉

- ①毛布は、2枚以上あります。
  - ②ボールは、4個以上あります。
  - ③通常1チーム4人（2人×2組）で行いますが、団体で人数は決めてください。
- ※1枚の毛布に最低4人は必要です。



## 指導のバリエーション

### レクリエーションを目的とした指導

- 「チャレンジ・ザ・ゲーム」じたいが、グループで交流しながら遊び感覚で身体を動かすことやできた喜びを味わう活動なので、通常のルールどおりに進めます。

やり方・ルールの説明



練習



競技



結果発表

- また、ルールはグループの状況に応じて変更して構いません。
- 順位をつけるなど、グループ間で競争させるのも一方法です。
- グループ間の体格差などの問題を解決するために、予め目標回数や目標時間を決め、実際の回数や時間との差を競わせることも考えられます。

〈例〉 Aグループ: 目標回数 10回 → 実際 8回 差 2回 ◎  
 Bグループ: 目標回数 15回 → 実際 12回 差 3回

### チームビルドを目的とした指導

- 「レクリエーション」を目的とした場合は、「できた・できない」といった「結果」が重視されます。
- それに対して「チームビルド」を目的とした場合は、「どうやってできたか」といった「過程」(プロセス)を重視するといえます。
- 例えば、「キャッチング・ザ・スティック」の場合、ルールにある「トントンパツ」という掛け声をかけるということは指定しません。  
 「スティックを倒さずに早く隣の者に渡す」というルールだけを伝えて、「どうやったら素早く倒さないでスティックを渡せるか」を考え話し合えます。  
 考え話し合う中で、「みんなで声をかける」という方法を見つけ出すところに意義があります。
- また、ゲームの後には、ゲームの中で起こったことを振り返る時間を設けます。「どんなことがよかったのか」「誰のどんな発言や行動がよかったのか」など、指導者が参加者に気づかせたい、考えさせたいことを振り返りの視点、つまり、発問とします。
- ゲームを振り返る時間は、1つの種目を終えた後、または全種目を終えた後に行うことが考えられます。1・2種目後であれば次の種目に活かすように、全種目後であれば今後の活動や生活に活かすような振り返りの時間となります。