

## 【室内活動】

| 活動名            |  | ニチレクボール |  |      |       |
|----------------|--|---------|--|------|-------|
| 概要             | ○レクリエーションの一環として気軽に楽しむ身体スポーツ。   |         |    |      |       |
| ねらい            | ○チームの一人一人がそれぞれ大事な役割があり、熱中して活動する中で、仲間との協調性を育む。<br>○ルールや、マナーを守ることを学ぶ。  |         |  |      |       |
| 関連教科等          | 体育・総合  |         |  |      |       |
| 指導形態           | ①「自主活動で実施」、②「職員は活動の説明のみ行う」、③「職員が指導を行う」   |         |  |      |       |
| 時期             | 通年   | 時間帯     | いつでも   | 対象   | 低学年～  |
| 場所             | 体育館、<br>第1・2研修室  | 人数      | 最大48人<br>(4セット使用時)   | 所要時間 | 1～2時間 |
| 準備物            | 施設で準備できるもの   |         | 団体・個人で準備するもの   |      |       |
|                | ニチレクボール（室内用）最大4セット<br>1セットごとに、バインダー、記録用紙（様式無し）、筆記用具  |         | なし   |      |       |
| <b>進め方・展開例</b> |  |         |  |      |       |
| 内容             |  |         | 留意点  |      |       |
| 活動前            | ○事務室で打ち合わせを行う。<br>・ねらいの確認<br>・物品の受け渡し（準備物参照）   |         | ○自主活動で実施する場合は、道具の取り扱いやルール、マナーについて確認する。<br>○1チーム6人でもよいが、その場合は1人1球しか投げられない。            |      |       |
| 活動の説明          | ○ゲームのルールや進め方を、実際に活動しながら説明する。<br>○注意事項を説明する。  |         | ○活動に慣れるまでは、自然の家スタッフが審判として、支援することもできる。<br>○練習の状況や、ゲームの進行状況によって、ゲームの難易度を調整してもよい。       |      |       |
| 展開             | <p>○ニチレクボールのルール（ペタンクと似ています）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャンケンなどで標的球を投げる権利を決める。</li> <li>② 標的球を投げるチームの先攻でおこなう。標的球はサークルから6～10mに止める。</li> <li>③ 先攻チームの第1投球者が標的球の近くにボールを投球する。</li> <li>④ 後攻チームは先攻チームより一層近くに寄るまで何回でもボールを投球する。</li> <li>⑤ 次に標的球よりボールが遠くなったチームが投球する。これを繰り返し全投球した時点で最も標的球に近いボールのチームが勝ちとなる。</li> <li>⑥ 一方のチームが6球投げ終わっても勝ったチームに残球があれば、更に得点を稼ぐために投球する。これで1セット終了となる。</li> <li>⑦ 投球によりボールを動かしたり、標的球を動かしたりすることで得点することができる。</li> <li>⑧ このセットで勝ったチームが次のセットで標的球をころがし、先攻となりゲームを進める。セットは何回も繰り返して13点先取したチームが勝ちとなる。</li> <li>⑨ ポイントの測定は最後にボールを投げたプレイヤーもしくは同じチームのプレイヤーがおこなう。</li> </ol> |         |  |      |       |
| まとめ            | ○活動中に感じたことや感想などを自由に話し合う。<br>○みんなで片付けや使った会場の掃除をする。  |         |  |      |       |
| 評価             | ○自分の活動に責任をもち、仲間への思いやりを持つことができたか。<br>○決められたルールや、相手チームへのマナーを守ることができたか。   |         |  |      |       |
| 発展             | ○利用者で臨機応変にルールを変更するなどして、難易度を調整するのもよい。   |         |  |      |       |