

●レクリエーションゲーム（5種類）●

＜効果・ねらい＞

- ・誰でも安心して参加できるゲームを参加者全員が一緒に楽しむことで仲間意識を育みコミュニケーションを促し、継続参加への意欲につなげる。
- ・体操に使用するボールを使って楽しいゲームをすることで、体操自体への抵抗感を軽減する効果も期待できる。

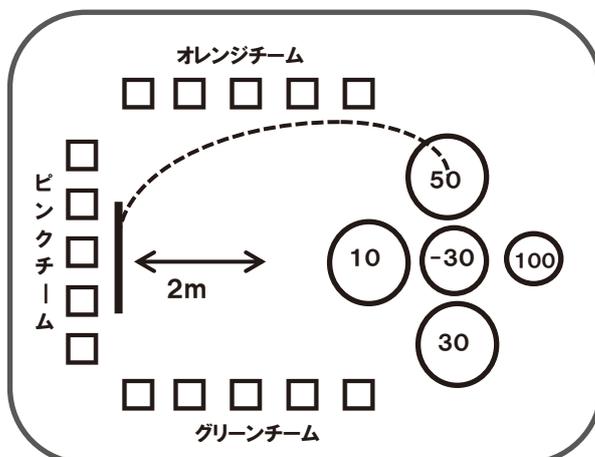
＜実施上の注意点＞

- ・レクリエーションゲーム参加者を、3つのチーム分けて行うチーム対抗戦なので、各チームの体力レベルが同じになるよう参加者を振り分けることが望ましい。
- ・ゲームは各チーム一人ずつ前に行うので、参加者が前に出る際は転倒しないように注意する。
- ・スタッフが4人以上居る場合、1人は進行役、3人は各チームにリーダーとして入りチームを盛り上げるようにするのが望ましい。

●ざる載せゲーム

○ルール

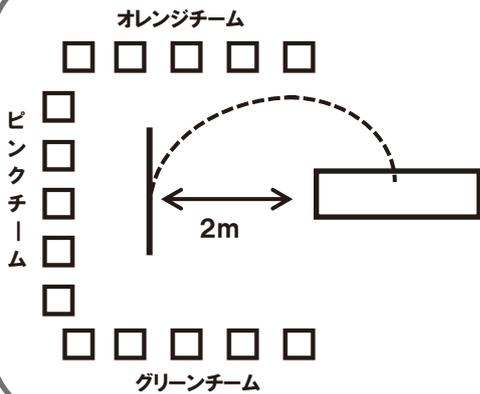
- ・1チーム一人ずつ交互にざる(10点、30点、50点、100点、-30点)をめがけてボールを投げ入れる。
- ・相手チームのボールに自分のボールを当てて外に出すのも有効。
- ・投げる位置は10点のざるから2mの位置で、2mの線上ならば横に移動して投げる事も可能。
- ・全員が投げ終わった時点でざるの上に乗っているボールの合計得点をチームごとに競う。



● テーブル載せゲーム

○ルール○

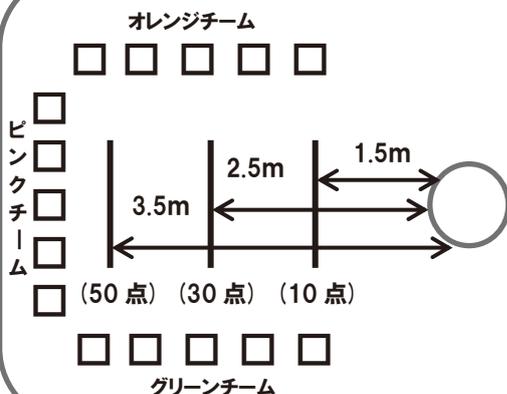
- ・各チーム交互に一人ずつテーブルを目掛けてボールを投げ、テーブルの上に載せていく。
- ・相手のチームのボールに自分のボールをぶつけてテーブルに載ったボールを落とすのも有効。
- ・テーブルに載っているボール一つにつき20点加算される。
- ・投げる位置はテーブルより2mの位置で、2mの線上であれば横に移動して投げることも可能。



● ボール入れゲーム

○ルール○

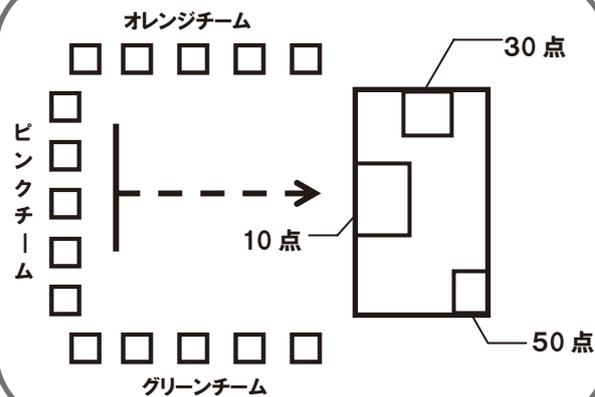
- ・前方に置かれたカゴを目掛けてボールを投げ入れるゲームで、各チーム交代で一人ずつ行う。
- ・ボールを投げる距離により得点異なる。
(1.5mの位置は10点、2.5mの位置は30点、3.5mの位置は50点)
- ・ボールを後ろ向きで投げ、カゴに入れば3倍の得点を獲得できる。



● 的当てゲーム

○ ルール ○

- ・各チーム交代で一人ずつテーブルの上に置かれている的(ペットボトル)にボールをぶつければ倒せば得点が加算される。
- ・的が倒れなければ得点にならない。
- ・投げる位置はテーブルより2mの位置で、2mの線上であれば横に移動して投げることも可能。



● ボール送りゲーム

○ ルール ○

- ・10個のボールを右端に集め床に置く、右端の人から左端の人にボールを送る。左端の人はボールを床に置く。
- ・左端の人はすべてのボールが集まったらもう一度右端の人へ戻す。
- ・右端に座っている人は全てのボールを床に置いたら手を上げイスから立ち上がりゴール。
- ・ボールを落としてしまった場合、落とした人が拾いに行く。
- ・一度に送るボールの数はチームによって自由決められる。

