

ゲーム・レクリエーション



ゲーム・レクリエーション指導上の留意点

- 1 オリエンテーリングなど森の中での活動時は、木の枝を折るなど樹木を痛めないよう注意する。
- 2 キャンプファイヤーやキャンドルファイヤーは、目的や場所、子どもたちの実体などに応じていろいろと工夫する。
- 3 キャンプファイヤーでは、開始時から後始末までの火の管理に万全を期す。

国立那須甲子青少年自然の家



目次

○ゲーム・レクリエーション

- ・ オリエンテーリング 1ページ
- ・ 室内オリエンテーリング 2ページ
- ・ ビジュアルオリエンテーリング 3ページ
- ・ キャンプファイヤー 4ページ
- ・ キャンドルファイヤー 6ページ
- ・ なすかしチャレラン 7ページ
- ・ ロープワーク 9ページ

オリエンテーリング

活動の概要	地図とコンパスをつかって行うオリエンテーリングは自然に親しむと共に、仲間作りや協調性を養うのに最適で施設周辺に40の常設ポストがあり、スコアオリエンテーリング、ポイントオリエンテーリングができます。
対象	小学生～中学生
準備物	利用団体：筆記用具・時計（腕時計可） 自然の家：地図・シルバーコンパス・チェックカード スタート、ゴール幕・ストップウォッチ
所要時間	1時間～2時間
活動場所	施設周辺
活動実施にあたっての留意点	1 コースにはスコアオリエンテーリングとポイントオリエンテーリング（Aコース・Bコース・Cコース）があります。 2 1グループ4～8人程度とします。 3 参加者の健康状態は必ず確認をしてください。 4 事前踏査等で地形の様子を把握しましょう。 5 コンパスの使い方等の指導要求があれば、所員が説明します。（コンパスがなくても実施可能です）

展開例

1 ポイント・オリエンテーリング

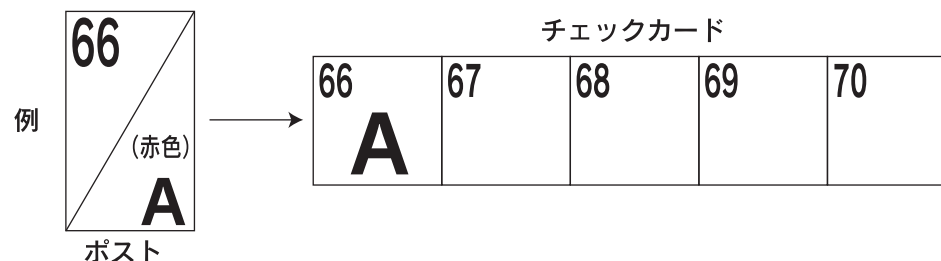
(1) コース

決められた10カ所のポストを回ります。

・Aコース（地図上ポイントの色：黄色）	所要時間 約50分
・Bコース（地図上ポイントの色：ピンク色）	所要時間 約70分
・Cコース（地図上ポイントの色：緑色）	所要時間 約60分

(2) 方法

- ① つどいの広場からグループ毎に、インターバルスタートします。（1～2分間隔）
- ② 各コース毎に、指定されたポストの位置が色別に示されているので、そのポイントを回ってきます。順路は特に決まっていないので、自由に回ってください。
- ③ ポストに示されているアルファベットをチェックカードに記入します。



- ④ タイムレースなので、できるだけ早く正確にチェックして各ポストを回ってきます。
- ⑤ ゴールしたらチェックカードを確認し、所要時間を計算します。少ない時間のチームが上位となりますが、正しく記入されている場合に限りです。

2 スコア・オリエンテーリング

(1) 方法

- ① つどいの広場に集合し、一斉にスタートします。
- ② 地図に示された全ポストを制限時間内（90分）に、できるだけ多く周り、ポストに示されたアルファベットをチェックカードに記入します。（ポイントOLの項参照）制限時間は、団体で設定してかまいません。
- ③ 制限時間を超えないでできるだけ多くのポイントを回るようにしますが、遠くのポイントに高い得点が与えられます。
- ④ ゴールしたらチェックカードを確認し、得点を付けます。
- ⑤ 得点の高いチームが上位となります。但し、制限時間を超えた場合はその時間分だけ得点を差し引きます。（1分遅れる毎に5点減点）

室内オリエンテーリング

活動の概要	荒天時の活動や、自然の家を知るための活動としても実施できます。シルバーコンパスを使用しないで館内のポイントを探すゲームです。
対象	小学生～中学生
準備物	各 団 体：筆記用具・時計（腕時計可） 自然の家：施設案内地図・ポイントカード・チェックカード 宇宙文字解読カード・ストップウォッチ
所要時間	1時間
活動場所	館内
活動実施にあたっての留意点	1 グループ4～8人程度とします。 2 室内でのゲームなので、コンパスは使用しません。 3 集合及びスタートは、プレイホール・ピロティー・玄関ホール等とします。 4 ポイントの設置場所は、団体が設定します。（ただし地図に示してある立ち入り禁止場所、他団体使用の部屋を除く場所とする）

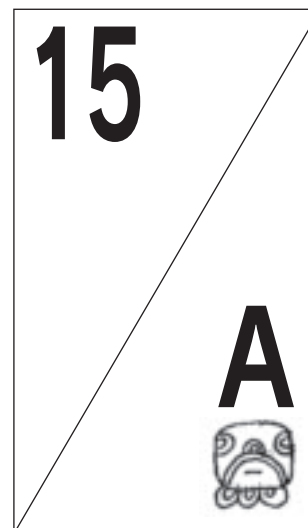
展開例

コースは赤・青・緑・黄色の4種類あります。
始める前に、通常のオリエンテーリングのように、アルファベットを使用するか、宇宙文字を使用するか決めておいてください。

- 1 施設案内地図を持って、グループ毎にインターバルスタートをします。（1～2分間隔）
- 2 地図を元に設置された各ポイントを探し、アルファベット又は宇宙文字をチェックカードに記入します。（宇宙文字を直接記入する際は、正確に記入します。解読表を持って回る場合は、宇宙文字を解読した文字をカードに記入します。）
- 3 全ポイントの答えを記入し、ゴールします。（宇宙文字を使用した場合は、文字を解読して答えを出しゴールします。）

例

ポイントカード



宇宙文字



ビジュアルオリエンテーリング

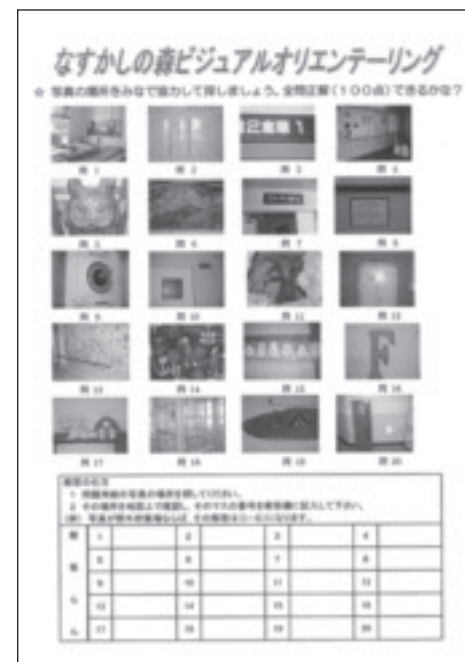
活動の概要	荒天時の活動や、自然の家を知るための活動としても実施できます。写真を見てその写真の場所を館内図から見つけ、縦と横の軸でその場所を決めるゲームです。
対象	小学生～中学生
準備物	各 団 体：筆記用具・時計（腕時計可） 自然の家：施設案内地図・ビジュアル（写真）カード チェックカード・ストップウォッチ
所要時間	1時間
活動場所	館内
活動実施にあたっての留意点	1 グループ4～8人程度とします。 2 室内でのゲームなので、コンパスは使用しません。 3 集合及びスタートは、プレイホール・ピロティー・玄関ホール・各研修室等とします。 4 地図に示してある立ち入り禁止場所、他団体使用の部屋を除く場所とします。

展開例

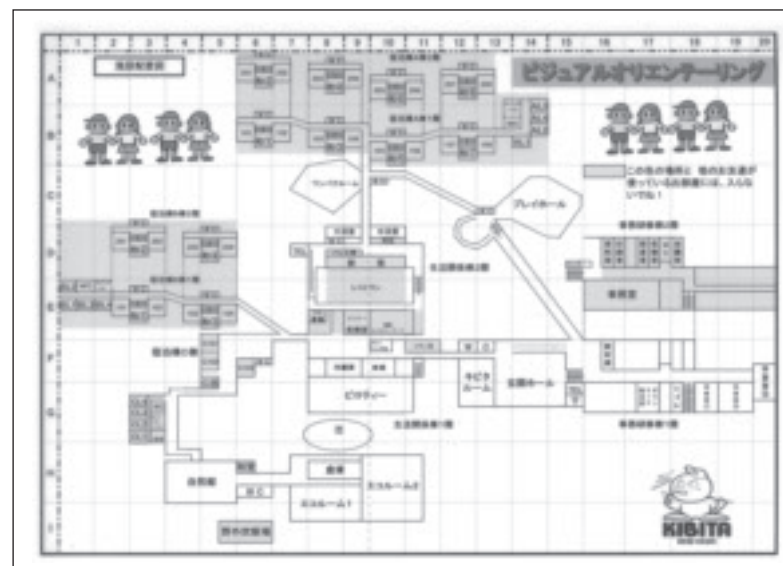
始める前に、施設案内地図の縦軸と横軸の読み方を確認します。
（難しい場合は、場所（部屋）名でもよい。）

- 1 施設案内地図とビジュアルカードを持って、グループ毎にインターバルスタートをします。（1～2分間隔）
- 2 ビジュアルカードの写真の場所を探し、施設案内地図の縦軸と横軸を読み、チェックカードに記号を記入します。（場所名、部屋名でもよい）
- 3 全写真の場所名・部屋名を記入し、ゴールします。

ビジュアル(写真)カード

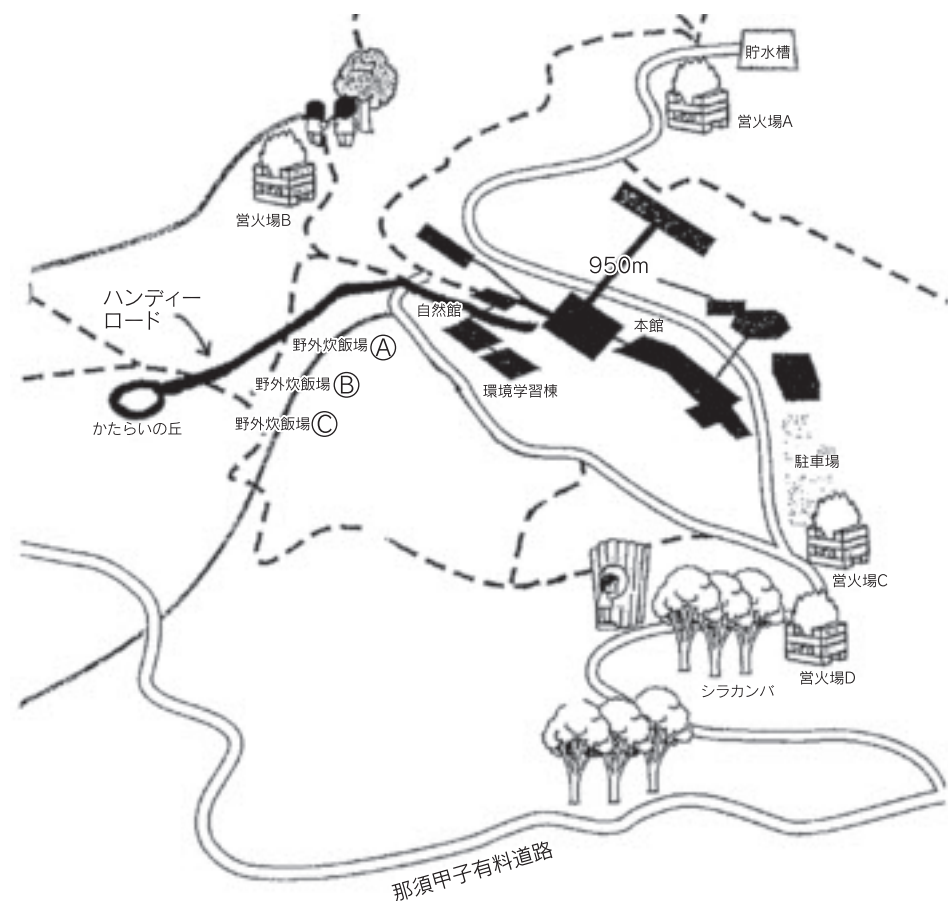


施設案内地図



キャンプファイヤー

活動の概要	ろうそくの火を囲み、歌・ゲーム・スタunts等を演じて参加者全員が心を通わせることにより、連帯感や友情を深めたり、楽しい思い出をつくったりすることができます。
対象	小学生～一般
準備物	各 団 体：マッチ・新聞紙・懐中電灯・トーチ棒・衣装など 売 店：薪・トーチ棒・灯油 自然の家：防火及び消火バケツ・スコップ・火ばさみ 放送機器（CDラジカセ・ワイヤレスマイク・アンプ） 伴奏用楽器（ギター・アコーディオン）
所要時間	1時間～2時間
活動実施にあたっての留意点	< 営火場・プレイホール共通 > 1 営火床は、「営火台」を使用してください。 2 常に営火場付近に水を張ったバケツを用意し、非常時に備えてください。 3 開始時から後始末まで、火には細心の注意を払い、終了後は完全に消火し、清掃後必ず事務室へ連絡してください。 4 「営火床」には直接水をかけず、水を張ったバケツに残炭を入れて消火し、残炭入れに入れてください。 ・ 残炭置き場 { 営火場……各営火場脇 プレイホール…正面ステージ左側の非常口を出たところ 5 営火床および周囲の清掃を行い、薪の針金は針金かけへ片づけてください。 ・ 針金かけ { 営火場……各残炭置き場脇 プレイホール…清掃用具庫内 6 キャンプファイヤーには定形といったものがないので、ファイヤーの目的・日程・場所・参加者の実態を考慮して計画しましょう。 < 営火場 > 1 営火場での活動時は、足もとの安全のため、各グループ1個ずつ懐中電灯を準備するとよいでしょう。 2 風のある場合は特に火の粉が飛ばないように細心の注意を払ってください。 < プレイホール > 1 点火前に必ず放送室内右かべの「ハイフウキ」のスイッチを入れ、火が消えるまではスイッチは切らないでください。 * 「ハイフウキ」は、エアカーテンを作り煙を周りにもらさない装置で、排煙機能はありません。 2 トーチによる点火の際、プレイホール入口付近からは入場しないでください。（火災報知器が作動するため） 3 2団体がかさなる場合は、前半（18:00-20:00）・後半（20:00-22:00）に分かれます。

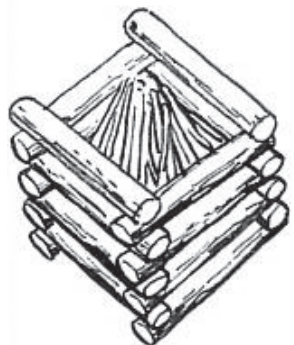


- ・ 営火場 A（約150人）第一スキー場右側（本館から約800m）
- ・ 営火場 B（約150人）ハンディーロード右側（本館から約400m）
- ・ 営火場 C（約250人）駐車場右側（本館から約200m）
- ・ 営火場 D（約250人）取り付け道路左側（本館から約700m）

キャンプファイヤー展開例

1 薪の組み方

#げた法



#げたの中に新聞紙や細かく割った薪を入れます。

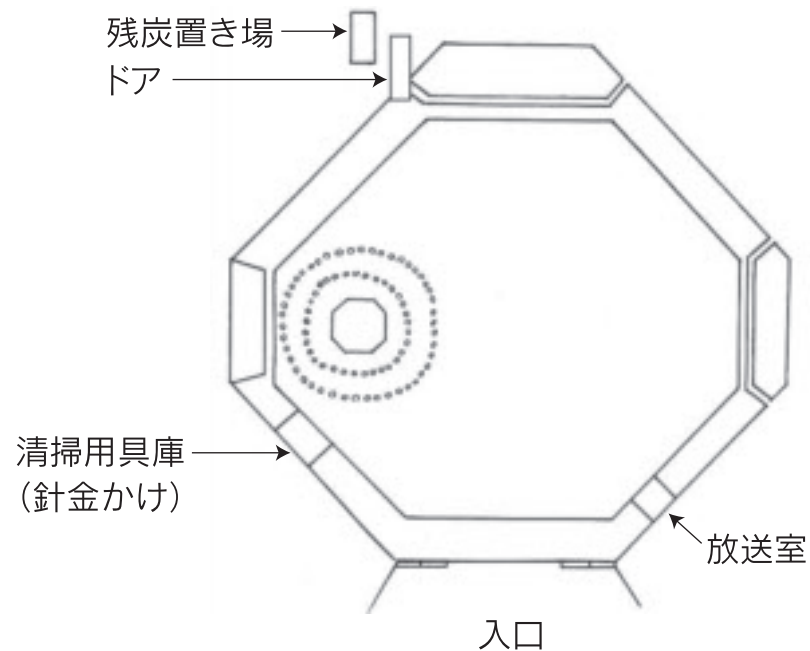
積みかけ法



太めの薪を立てまわりに新聞紙や細かく割った薪をつめ、その上に薪を重ねます。

2 ファイヤー場の配置

<プレイホール>



3 点火の仕方

<営火場>

・たいまつ点火



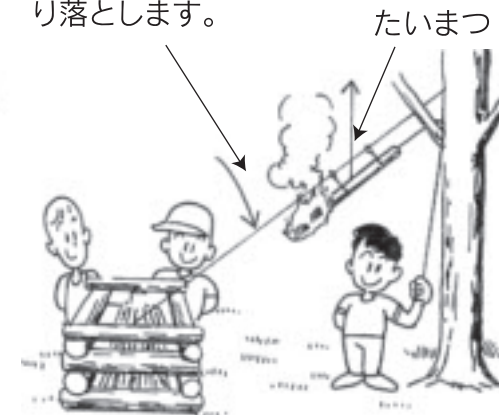
<プレイホール>

・たいまつ点火



・マジックファイヤー

たいまつを針金につるし、タイミングに合わせて滑り落とします。



4 プログラム例

キャンプファイヤーには、厳粛な儀式としての火と、友情を深める親睦の火があります。この両方を組み合わせたものが効果的です。

儀式の火(15分)

集合
歌
トーチ入場
点火の言葉
点火
歌
営火長の言葉

親睦の火(60分)

歌
ゲーム
スタンツ
ダンス

儀式の火(15分)

歌
分火
終わりの言葉
歌
解散

キャンドルファイヤー

活動の概要	ろうそくの火を囲み、歌・ゲーム・スタンツ等を演じて参加者全員が心を通わせることにより、連帯感や友情を深めたり、楽しい思い出をつくったりすることができます。
対象	小学生～一般
準備物	各 団 体：ろうそく（売店でも販売しています） マッチ・懐中電灯・必要に応じて衣装など 自然の家：燭台（3台）・手持ち燭台（300個） 伴奏用楽器（ギター・アコーディオン） 放送機器（CDプレイヤー・ワイヤレスマイク・アンプ）
所要時間	1時間～2時間
活動場所	プレイホール（約200人以上） ワンパクルーム（約200人） キビタルーム（約100人） 学習室2（約50人）
活動実施にあたっての留意点	1 床にブルーシートを敷き、その上に燭台を置いてください。 2 ろうそくの火や溶けたろうでやけどをしないよう注意しましょう。 3 火災予防には万全を期すと同時に、溶けたろうが床に落ちないように注意しましょう。 4 終了後は、会場を整理整頓し事務室へ連絡してください。

1 燭台について



燭台



手持ち燭台

2 ろうそくの火の移し方



良い例



悪い例

ろうが床にたれてしまう。

3 火の消し方

下から上へ



良い例

親指と人差し指で挟んで消す。火の根本を挟む事。火の上は熱いので触れないようにしてください。



悪い例

息で吹き消す

4 運営のための役割

営火長

キャンプの最高責任者



司会者

ファイヤーの司会進行係



キャンドル捧持者

ろうそくに火を灯して会場に火を運びます。



5 展開例

迎え火の儀式
(15分)
入場
歌
キャンドル入場
分火
営火長の話

交歓のつどい
(60分)
歌
スタンツ
ゲーム
等

送り火儀式
(15分)
歌
分火
営火長の話
終火
退場

なすかしチャレラン

(なすかしチャレンジランキング大会)

活動の概要	チャレランは、様々な種類の遊びに取り組む中で、自己の記録に挑戦しながら、チャレンジ精神を養っていく、いわゆる「子どもの遊びへの挑戦」です。那須甲子少年自然の家でできる種目は、現在18種目です。
対象	小学生～中学生
準備物	各団体：更半紙または上質紙(B4)の四分の一が2枚(一人分) 自然の家：ストップウォッチ、ジャンケンカード、空き缶、まめ(大豆or小豆)、カラーコーン、スティック、ボール、紙皿、わりばし、松ぼっくり、竹カゴ、たる木、ドッジボール、種目説明ボード、記録記入カード
所要時間	2～3時間
活動場所	プレイホール ワンパクルーム キビタルーム
活動実施にあたっての留意点	1 すべての種目に対して準備運動をよくしましょう。 2 発達段階や男女による記録わけはしません。 3 18種目全部を実施しなくてもかまいません。

種目説明

1 1分間ジャンケン

- ①1人5枚のカードを持ち、互いにジャンケンをします。
- ②勝った人は、負けた人からカードを1枚もらいます。
- ③1分間で、合計何枚集められるか？

2 小枝バランス・かさバランス

- ①1本の指に小枝又はかさをどれくらい長く立たせていられるか。
- ②足の位置は「気をつけ」の状態で動かしません。(バランスを取るため体を動かすのは自由)
- ③小枝・かさが指先から離れるまでの時間が記録になります。

3 ホールインワン

- ①小学校5年生は、2m20cm離れて、竹カゴに10コの 松ボックリを投げ入れます。
- ②1学年下がると20cmマイナス、1学年上がると20cmプラスします。
- ③互いに同じ数が入った場合は、プレイオフで競います。

4 1分間空き缶つみ

- ①1分間に、空き缶をたてに何個積み上げられるか。
- ②途中でくずれても、何回でもやり直してかまいません。

5 わりばしダーツ

- ①わりばしを落とし、下に置いたペットボトルに何本入れられるか。
- ②両足はそろえて立ち、膝・腰を曲げてはいけません。
- ③目の所にわりばしを近づけ指先を離しを落とします。わりばしを投げてはいけません。

6 足ぶみ日本一

- ①腰に万歩計を付け、スタートの合図でその場で足ぶみをします。
- ②制限時間内にどれくらい足ぶみができるか競います。

7 しりとり

- ①制限時間内にどれだけしりとりを書く事ができるか。
- ②どんな言葉からはじめてもかまいません。
- ③ストップの合図の時、書いている途中の言葉は記録に含みません。

8 そうきんがけ20m走

- ①20mを何秒でそうきんがけができるか。
- ②そうきんはぬれそうきんでも、乾いたものでもかまいません。
- ③スタートはスタートラインの手前にそうきんをセットします。ゴールはそうきんの先がゴールラインに付いたときとします。

9 1分間豆つまみうつし

- ①1分間のうちに、わりばしで豆を一つずつつまんでとりに置いた皿にうつします。
- ②皿と皿の間は、5cm以上離しておきます。

10 植物名暗唱

- ①制限時間内に植物の名前をいくつ暗唱できるか。
- ②1分間のうちに言い終わった数が記録です。言い終わっていない名前は数に入れません。

11 角材バランス

- ①4、5cm角で高さが5cmの台の上で、片足でどれくらいの時間、バランスを保てるか。
- ②目はつぶらなくてもよいですが、片足が地面についたら終わりです。

12 くつつきっ葉

- ①葉を口や鼻で吸い続け、どれくらい長く落とさずにいられるか。
- ②顔はまっすぐ前を向きます。上を向いたりしません。

13 くつとばし

- ①片方の足にくつを履き、どれくらい遠くへ飛ばせるか。
- ②基準線から助走なしで飛ばします。
- ③くつが止まって動かなくなったら測ります。(転がった距離もいれる)
- ④基準線とくつ(一番基準線に近い点)とを垂直に結んだ距離が記録になります。

14 紙ちぎりのばし

- ①1分間のうちに、紙を指でちぎりながら、何mまで伸ばせるか。
- ②紙は、更紙または上質紙(B4大)の四分の一のどちらかを使います。

15 片足立ち

- ①片足でどれくらい長く立っていられるか。
- ②上げている足の足首を反対の手で持ち、目は閉じます。

16 さいころ「1」出し

- ①制限時間内(1分間)にサイコロをふって、「1」の目が何回出るか。
- ②床面から10cm以上の高さから落とします。(両手で持つような大きなサイコロは、ひざより上から落とす)
- ③連続して出なくてもよいです。1分間に「1」の出た合計回数が記録になります。

17 1分間ドリブル

- ①1分間に2号のドッジボールで、何回ドリブルができるか。
- ②膝の高さまでドリブルをします。
- ③連続しなくてもかまいません。

18 声のばし

- ①声をどのくらい伸ばせるか。
- ②出す声は何でもよいです。

ロープワーク

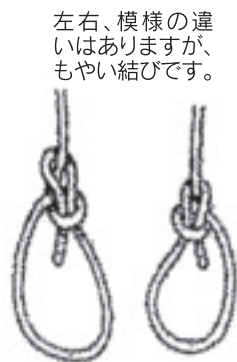
活動の概要	日常よく使われる。また、覚えておくと便利なロープの結び方を練習します。 6種類の結び方を反復練習し、熟練する活動です。
対象	小学生～中学生
準備物	利用団体：ロープ 自然の家：なし
所要時間	1～2時間
活動実施にあたっての留意点	1 ロープ結びの三原則 (1) すばやく結べること (2) 結び目がゆるまないこと (3) 簡単に解けること 2 ふざけて、友達の首をしめたり、手をしばったままにしたりしないようにします。

展開例

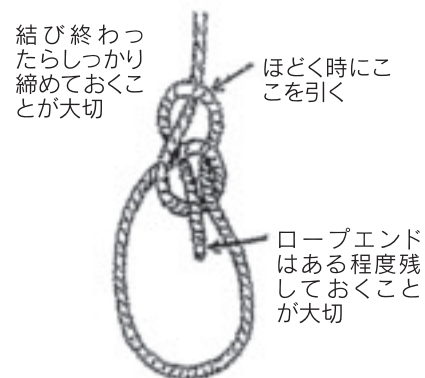
よく使われる結び方

もやい結び

結び目の輪が締まらず、強い力がかかってもほどこきたいときにはすぐほどこ事ができる、結び方の王様といわれる結び方です。



左右、模様の違いはありますが、もやい結びです。

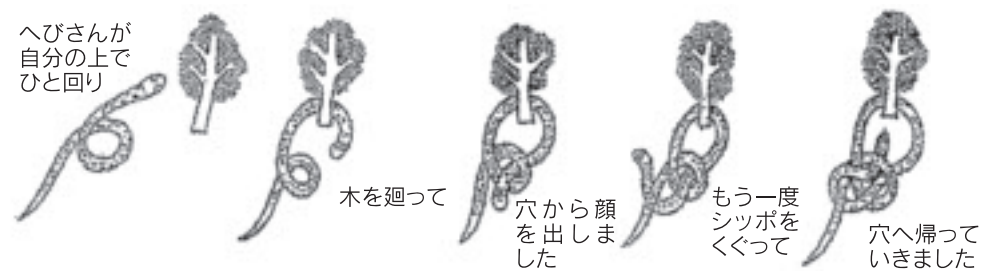


結び終わったらしっかり締めておくことが大切

ほどこ時にここを引く

ロープエンドはある程度残しておくことが大切

覚え方……へびをロープに見立てて

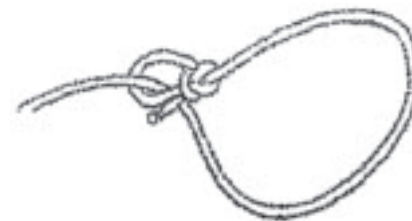


使い方

もやいつなぎ……もやい結びを2つ合わせてロープをつなぎます。



なげ縄(なわもやい結び)……もやい結びの輪の中にロープの端を入れて、もう一つ輪を作ります。



自在結び

ロープの張り具合や長さを調節する結び方です。テントやフライシートの張り縄に使います。

ひと結び



ロープを張りながらひと結びを1回。間隔をあけてもう1回します。

ひと結びを二重にします。

長さで張り具合を調節します。



本結び

ロープをつなぐときに使う結び目のきれいな結び方です。



ロープは入る所と出る所が同じ

覚え方



右手のロープを上にして、片結び1回



つぎに右手のロープを下にして片結びを行う。(左右逆の片結びの連続)



一重継ぎ・二重継ぎ

太さの違うロープをつなぐときに使う結び方です。



覚え方



①太いロープを輪にして人差し指をそえて持ちます。
②もう1本のロープを輪の下から上に通して人差し指ごと巻きつけます。



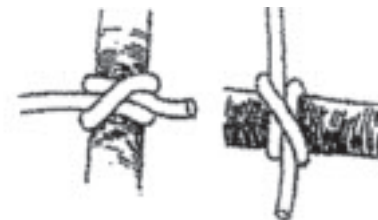
一巻きしたら人差し指にそってさし入れてしめます。(ここまでで一重継ぎ)



もう一重(2回目)してさし入れれば安心(二重継ぎ)

巻き結び

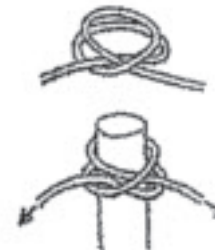
結び目がしまっていく結び方です。物を束ねたり、ロープの結び始めや結び終わりに使います。



同じ輪を2つ作り重ねる。元のロープの下で輪を作ったら2つ目の輪が上になるように重ねる。



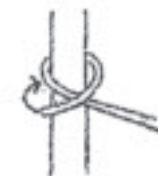
もちろん逆のストーリーもあります。元のロープの上で輪を2つ作ったら2つ目の輪は下に重ねる。



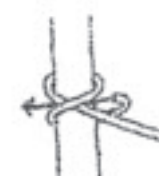
杭などの時は上からさし入れて、両端を引っ張る。



長い杭や立ち木に縛るとき



×印をつくり、もう一巻きする。



×印の下(ロープの一番下)にさし入れる。

つかい方 まきや道具を束ねる



ロープエンドははさみ ぐくり結び 込むとよい