

体験の風を  
おこそう

パーセンド  
100%鮮度の原体験  
国立那須甲子青少年自然の家

# なすかしチャレンジ ルールブック



- 基本ルール① ならうより、慣れよ！どんどん挑戦しよう！
- 基本ルール② すうじをしっかりと、記録しておこう！
- 基本ルール③ かえてもよいよ！制限時間などのルールはその場に応じて！
- 基本ルール④ しん記録が出たら、友達と喜びを分かち合おう。

# ①声のばし



【準備物】 ストップウォッチ

- ① 声をできるだけ長くのばし，その時間を計測する。
  - ② 言葉は「あー」でなくてもよい。
  - ③ 息が続いていても声が出なくなったらストップする。
- ◇ 小さい声だと伸びやすい。
- ◇ 酸欠に注意！

# ② 生き物名はや書き



【準備物】 ストップウォッチ 紙 ペン

- ① 制限時間内に決めたテーマの生き物の名前を書き、その数を記録する。
- ② テーマに沿っているかの判断は、みんなで行う。

◇ テーマ例

動物・さかな・とり・はな など...

# ③ しりとり



【準備物】 ストップウォッチ 紙 ペン

- ① 制限時間内にしりとりでつながった言葉の数を記録する。
  - ② 濁点・長音・小さい字などの扱いはみんなで決める。
- ◇ 短い言葉の文字が続くと記録が更新しやすい。
  - ◇ スタートは「なすかし」でなくてもよい。

# ④紙ちぎい



【準備物】 ストップウォッチ 新聞紙 巻き尺

- ① 制限時間内に、新聞紙をちぎっていき、つながっている部分の長さを記録する。
  - ② つながっている部分を計測する。
- ◇ つながっていればどんな切り方をしてもOK。
  - ◇ 新聞紙以外の紙でもOK。
  - ◇ ハサミなどの道具は使えない。

# ⑤片足バランス



【準備物】 ストップウォッチ

- ① 目をつむり，片足で立っている時間を記録する。
  - ② 軸足が動いたり，あげている足が地面についたりしたらストップ。
  - ③ 足は確実に上がっていることが分かるようにする。
- ◇ 両腕を挙げてバランスをとると，記録が伸びやすい。

# ⑥角材バランス



【準備物】 ストップウォッチ 角材

- ① 角材の上で、片足で立っている時間を記録する。
  - ② あげている足がついたり、角材から降りてしまったりしたらストップ。
- ◇ 目は開いていてもよい。
  - ◇ 角材から落ちた時にけがをしないように気を付けよう。

# ⑦靴飛ばし



【準備物】 巻き尺

- ① 靴を飛ばし，その距離を記録する。
  - ② スタートライン地点から，靴のかかとの端までの長さを計測する。
- ◇ 後ろに飛ぶこともあるので，周囲に気を付ける。

# ⑧ 2人組じゃんけん



【準備物】 ストップウォッチ

- ① 2人組でじゃんけんをし、制限時間内に勝った数を記録する。
  - ② 1回の挑戦では、相手を変えることはできない。
- ◇ 「最初はグー」は行わず、「じゃんけんぽん」を繰り返す。
  - ◇ あいこは数えない。

# ⑨前後左右跳び



【準備物】 ストップウォッチ フープ

- ① フープを順番に跳び，跳んだ数を記録する。
- ② 跳んだ数を計測するので，1周できたら4回となる。
- ③ 体の向きは常に同じ方向を向いて跳ぶ。

赤⇒黄（前跳び） 黄⇒青（右跳び） 青⇒緑（後跳び） 緑⇒赤（左跳び）

◇ フープを踏むと滑るので，注意！

# なすかしチャレンジ

## 記録証

体験の風を  
おこそう



令和 年 月 日 氏名

① 声のばし		秒
② 生き物名はや書き		個
③ しりとり		個
④ 紙ちぎり		cm
⑤ 片足バランス	分	秒
⑥ 角材バランス	分	秒
⑦ 靴飛ばし	m	cm
⑧ 2人組じゃんけん		回
⑨ 前後左右跳び		回

今日の記録を超えられるように、ぜひまた挑戦してください。

パーセント

### 100%鮮度の原体験

国立那須甲子青少年自然の家