チャレンジ・ザ・ゲーム

2026年度版

ねらい 内　容	用具を使うたくさんのユニークな種目を、グループでの交流を楽しみながら記録に挑戦する。 体力や年齢に応じた種目を選択し、遊び感覚で体を動かすことで、多くの人が楽しみながら競技に取り組むことができる。
対　象	小学生～
期　間	通年
人　数	自由
集合場所	活動場所
活動時間	１時間～２時間
活動場所	体育館、講堂など
持ち物	運動のできる服装、必要に応じてストップウォッチや得点表
貸出品	チャレンジザゲームの道具 ※貸出品は体育館の備品庫にあります。講堂で使用する場合は、体育館から移動して利用してください。
施設職員	説明：　なし　　対応：　なし 団体の指導者主体で実施してください。 貸出品が必要な場合は、職員までお申し出ください。
留意事項	・技術や体力、勝敗を競うのではなく、グループでの交流を楽しみながらゲームに挑戦すること。 ・ルールにこだわらず、必要に応じて柔軟に対応すること。

指導者の支援活動

１　場所と必要な道具の確認
２　ルール説明及び緊急時の対応の確認
３　班ごとにチェック内容の発表
４　事後指導

子ども達の活動（班）

１　ルールの確認
２　班全員で協力、話し合い
３　チェックカード記入
４　ふりかえり

■活動展開例

①ニチレクボールチャレンジ：目標球に、６個のボールを全部当てた後、全員で全てのボールの外側を同じ方向に回って戻るまでのタイムを数えます。

②チームテンカボール：キャッチの仕方でポイントが変わるボールスロー＆キャッチのゲーム。

③スピード・ラダーゲッター：ボールを投げて、全てのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむ。

④手のひら健康バレー：専用のボールとネットを用いて、ネット越しにボールの連続パスを２分間で何回できるかを数えます。

⑤5人10脚及びむかでタイムレース·10：バレーボールコートの外周を10人の縦列むかでで1周し、そのタイムを数えます。

⑥ロープ・ジャンプ・X：長さ10mのロープを使ったなわとびで、３人以上で行います。

⑦キャッチング・ザ・スティック：2本のスティックを持ち、リズムに合わせてスティックを突き、素早く右へ横移動します。

⑧チームふらばーるボール：４人が離れて四角形を作り、ふらば～るをワンバウンドパスして、２分間で全員が何回キャッチにできたか数えます。

⑨ペア・リング・キャッチ：向い合った2人が3個以上のリングをまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるかを競います。

⑩ネット・パス・ラリー：ネットにボールを載せて持ち、ペア2組で向かい合い、ネットの上のボールを交換します。

チャレンジ・ザ・ゲーム

チーム名

競技名		記録
①	ニチレクボールチャレンジ	秒
②	チームテンカボール	点
③	スピード・ラダーゲッター	秒
④	手のひら健康バレー	回
⑤	5人10脚及びむかでタイムレース･10	秒
⑥	ロープ・ジャンプ・X	回
⑦	キャッチング・ザ・スティック	回
⑧	チームふらばーるボール	回
⑨	ペア・リング・キャッチ	本
⑩	ネット・パス・ラリー	回