

室内オリンピックセット

協力することの楽しさ、大事さに気づき、仲間の輪を広げる態度を育てることができます。



対 象 : 小学生以上

実施人数 : 40人まで(1セットあたり)

料 金 : レンタル1セット 800円

所要時間 : 30分～60分程度

場 所 : 体育館

準 備 物 : [個人で用意していただくもの]

体育館シューズ、運動できる服装、ホイッスル

[青少年の家で用意しているもの]

室内オリンピックセット (1セットの内容) ※4セットございます。

*キャッチング・ザ・スティック 16本 *ムカデベルト 2本 *大縄 1本

*万歩計 2個 *ゴム風船 10個 *ストロー 20本 *マッチ 20本

*メジャー 1巻 *うちわ 10本 *カラーコーン 4つ *新聞紙 適量

*パズルマット 10枚 *スリッパ 5足 *ぞうきん 10枚

*コピー用紙 10枚

ホワイトボード(ペン)

ワイヤレスマイク

進 め 方 : 事前に実施する種目・順番などを決めておきます。

進行係、準備係、記録係、審判などの役割を決めておきます。

時間や対象に合わせて、種目を展開していきます。

チーム対抗戦で、得点をつけて実施すると盛り上がります。

実施前にはケガの予防のため、準備運動を行ってください。

《プログラム（競技）種目》

No.	種 目 名	内 容	競技人数	準 備 物
1	短 距 離 走（１） 「交差走」	足を縦に交差させながら１歩ずつ進む 早さを競う	数名 リレー形式	
2	短 距 離 走（２） 「ケンケン走」	片足を手でしっかりと持ち、ケンケンをしながらコース を走る	数名 リレー形式	
3	短 距 離 走（３） 「手首足首走」	前かがみになって、両足首を左右それぞれの手でつかんで 前進し、コースを走る	数名 リレー形式	
4	中 距 離 走	風船をうちわであおぎながら、ゴールを目指す	数名 リレー形式	・ 風船 ・ うちわ
5	長 距 離 走	縦に並びしゃがむ 前の人の肩を持ち、しゃがんだ状態で進む	３名～全員 リレー可能	
6	浮島渡り競走	①パズルマットを２枚を渡す ②１枚の上に乗って、もう１枚のパズルマットを前方 に置き進む 乗り移ったら後方のパズルマットを前方に・・・	１名 リレー可能	・ パズルマット
7	チーム対抗リレー 「ジャンケンリレー」	①グループの代表者を１名決める ②各グループの前方に違うグループの代表者が立ち、 メンバーはその者とジャンケンをする ③負けたらスタートから戻ってやり直し 勝つまで続け、全員が勝ったら終了	全 員 リレー形式	
8	競 歩 リ レ ー 「小走りリレー」	①広げた新聞紙に片足ずつ入る穴を２つあける ②両足を入れて走り、新聞紙が破れたらその場から やりなおし	１ 名 リレー可能	・ 新聞紙
9	マラソン	①新聞紙を細長く裂いていく ②30秒ごとにグループメンバー内で交代する ③一番長い物を選び、他のグループと長さを競う	数名～全員	・ 新聞紙
10	スウェーデンリレー	グループメンバーが身につけている物や持っている物を並 べて、長さを競う	数名～全員	
11	駅 伝 「万歩計リレー」	①万歩計をつけて、その場で走る ②１５秒～３分交代ごとに走る時間を変える ③万歩計が“たすき”となって、万歩計のカウントを競う	数名 リレー形式	・ 万歩計
12	（マッチ棒ＤＥ） 走 り 幅 跳 び	ストローにマッチ棒を詰めて、吹き矢の要領で吹き飛ば し、距離を競う	数 名	・ ストロー・マッチ ・ メジャー
13	一休さんリレー	雑巾がけの要領でリレーを行う	数 名 リレー形式	・ ぞうきん
14	やり投げ	ストローをやりに見立てて投げ、着地点までの距離を競う	数 名	・ ストロー
15	やり投げ②	紙飛行機をやりに見立てて投げ、着地点までの距離を競う	数 名	・ コピー用紙
16	砲丸投げ	ゴム風船を砲丸にして決められた円（線）の中から、 少し助走して投げ、着地点までの距離を競う	数 名	・ ゴム風船
17	砲丸投げ②	片足にスリッパを履き、体育座りの状態からスリッパを飛 ばす	数 名	・ スリッパ
18	ムカデ競争	ムカデベルトで10名繋ぎ、早さを競う	10名	・ ムカデベルト
19	キャッチング・ザ・ スティック	10名前後が円になって両手にスティックを持ち「トン・ト ン・チェンジ」の合図でスティックを起点に入れ替わる	10名前後	・ スティック
20	大縄	大縄で何回飛べたかクラス対抗で競う	全員	・ 大縄