

屋内活動プログラム

活動名	(9) 室内スポーツ・室内レクリエーション						
内容	諫早自然の家では様々なニュースポーツ用品や室内レクリエーション用品を準備しており、貸出しは全て無料です。室内での活動は天候に左右されないため、特に雨天時のプログラムで活用できます。						
条件	場所	プレイホール, 交流の広場等	対象	種目による			
	時間	1時間~2時間 (種目による)	人数	種目による			
	時期	通年	天候	雨天時は室内			
期待される教育効果	(1) 活動を通して友情や親睦を深める。 (2) 仲間と楽しみながら体を動かすことで、体力の向上や運動に親しむ心を育む。 (3) 作戦や戦術を考える中でコミュニケーション能力を育む。						
準備物	自然の家が貸し出す物			団体が準備する物			
	一覧参照			<input type="checkbox"/> 動きやすい服装 <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 体育館シューズ(プレイホール)			
種目一覧		種目	貸出道具	数	活動場所	備考	
	1	卓球	ラケット ボール ネット	20 多数 10	プレイホール クラフト棟	卓球台 (プレイホール: 5台) (クラフト棟: 5台)	
	2	ドッジボール	ボール	2	プレイホール	2面	
	3	バスケットボール	ボール (6号球)	5	プレイホール	2面 (リングの高さ調節可) オフィシャル用品 2セット	
	4	バドミントン	ラケット	15	プレイホール	4面	
			シャトル	多数			
			ネット・ボール	6set			
	5	パレーボール	ボール	10	プレイホール	2面 審判台 各2台	
			ネット・ボール	2set			
	6	ソフトパレーボール	ボール	5	プレイホール	2面	
	7	サッカー	ボール	10	交流の広場		
	8	フットサル	ボール	3	プレイホール	1面	
	9	長縄跳び	長縄 (10m・25m)	各5	プレイホール		
	10	綱引き	綱引き用大綱	3	プレイホール		
	11	ミニボーリング	ミニボーリングセット	1	プレイホール	学習室等でも可	
	12	ドッチビー	ドッチビーディスク	大	5	プレイホール	つどいの広場でも可
				小			
	13	巨大ジェンガ	巨大ジェンガセット	4	プレイホール	学習室等でも可	
	14	インディアカ	インディアカ用羽	2	プレイホール		
	15	キンボール	ボール	2	プレイホール	電動空気入れ有	
16	ペタンク	ペタンクセット	6	プレイホール	学習室等でも可		
17	ストラックアウト	ストラックアウトセット	2	プレイホール			
18	フリント	フリントセット	10	プレイホール			
19	輪投げ	輪投げセット	6	プレイホール	学習室等でも可		
20	のんこの踊り	のんこの踊り用皿	196	プレイホール			
安全管理ポイント	<input type="checkbox"/> 準備運動と整理運動を確実に行う。 <input type="checkbox"/> 貸出道具 (ボール, ラケット等) は, レクリエーション用のため, スポーツ合宿の場合は, 用品を持参する。 <input type="checkbox"/> けが等が発生した場合は, 必ず事務室まで知らせる。(保健室の利用も可)						