

## 22

## テンチャれんじピック【自主活動】

### 1 活動のねらい

手軽に各種目を楽しみながら、チームや仲間同士のコミュニケーションを深めることができます。

### 2 活動の概要

性別・年齢・運動技能に関係なく、誰でも高得点を狙えるチャンスのあるゲームです。いわゆる「勝負に偶然性あり」ということです。チームワークを発揮してがんばりましょう。

下の20種目から10種目を選択します。各種目のルールは、それぞれの用具箱に入っています。

### 3 人数・時間・場所

- (1) 人数 100名程度（1チーム5～10名以内）
- (2) 期間 通年
- (3) 時間 1～2時間
- (4) 場所 体育館、ホール、大研修室



### 4 指導について

活動は、原則、団体の自主活動となります。

依頼のある場合、各種目について、交流の家職員が説明を行います。

### 5 準備する物

区分	内容
団体	運動に適した服装, 筆記用具
交流の家	ゼッケン, チーム成績用紙 テンチャれんじピックの用具セット, タイマー

### 6 活動の流れ









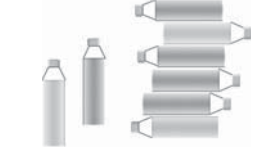
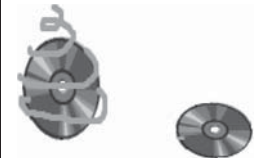
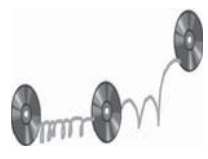
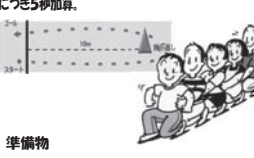


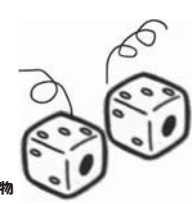




活動の流れ	利用団体の動き	交流の家の対応
準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・代表者は事務室から用具を借りる</li> <li>・会場で各種目の用具を設置する</li> <li>・準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールの説明</li> <li>・ゼッケン配布</li> <li>・チーム成績用紙配布</li> </ul>
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自主活動 ※審判は団体で（1つ10分を目安にローテーション）</li> <li>・結果をチームの成績表に書く</li> </ul>	
終了	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全部の種目を全てのグループが終了</li> <li>・会場の復元と清掃</li> <li>・チームの合計得点発表</li> <li>・用具を後始末し、事務室へ返却</li> </ul>	

### 7 各種目一覧

- |             |             |          |            |
|-------------|-------------|----------|------------|
| ①ストラックアウト   | ②ペットボウリング   | ③空きカンつみ  | ④割りばしダーツ   |
| ⑤スリッパとばし    | ⑥洗面器松ぼっくり投げ | ⑦ビーズ皿うつし | ⑧長縄跳び      |
| ⑨ペットボトルつみ   | ⑩CDこま回し     | ⑪コロコロCD  | ⑫いも虫20m走   |
| ⑬かさバランス     | ⑭紙ちぎりのばし    | ⑮そろ目出し   | ⑯エスパーさいころ  |
| ⑰キャップ積みバランス | ⑱バウンドバスケット  | ⑲鉛筆たて    | ⑳ボールリフティング |

# テンチャれんじピック 選択プログラム

以下の20プログラムから、種目を10に選びましょう。

①投力:ストラックアウト	②投力:ペットボウリング	③調整力:空き缶つみ	④落力:割りばしダーツ	⑤蹴力:スリッパとぼし
<p>基準線から1~9のパネルめがけて10m離れた所から、ボールを投げます。球数は全部で12球。ボールがパネルにあたり、フレームから抜けたら成功。ボールがフレーム等にあたり振動で落ちた場合は元の位置に戻す。4球失敗で競技終了。4球失敗するまでに何枚のパネルを打ち抜いたかを競います。2枚抜きすれば失敗できる球が増える。2枚抜きをずっと使用できる球数が一球増えます。</p> <p>準備物 フレーム1台 パネル9枚 ボール12個</p> 	<p>ペットボトルをボウリングのように三角形に10本並べる。10m離れた所から、ボールを1個ずつ、2回投げる。1投目で倒したペットボトルと、投げたボールはそのまま。2投目、倒れたペットボトルの本数が記録。1投目で10本全部倒せたら、「ストライク」で10点プラス。10+10で20点。2投目はなし。2投目で全部倒せたら、「スペア」で、5点プラス。(1投目8本、2投目2本の場合だと、8+2+5で15点)</p> <p>準備物 ボール 2個 500mlペットボトル10本</p> 	<p>スタートの合図で詰め始め、ストップの合図で手をはなし。3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。</p> <p>準備物 350ml空き缶大量・ストップウォッチ</p> 	<p>割りばしを落とし、ペットボトルに何本入れられるかに挑戦。ひざを伸ばして、割りばしを1本ずつ落とそう。1分間で、ペットボトルの中に入った割りばしの本数が記録。</p> <p>準備物 割りばし大量・ストップウォッチ 1. 5Lペットボトル1本</p> 	<p>片方の足にスリッパを履いて、どれくらい遠くへ飛ばせるかに挑戦。基準線から助走なしで飛ばし、スリッパが止まって動かなくなったら、基準線とスリッパの後側を垂直に結んだ距離が記録。</p> <p>準備物 スリッパ1足(練習&amp;本番) 巻尺</p> 
<p>松ぼっくりを洗面器に向かって投げ、合計で何点になるかに挑戦。洗面器から3m離れた基準線から松ぼっくりを1つずつ5個投げ、入った洗面器についている点数の合計得点が記録。</p> <p>準備物 洗面器5個・まつぼっくり5個</p> 	<p>片方の皿に、ピース30粒を入れておく。スタートの合図で、割りばしでピースをつまみ、どなりの皿に移す。30粒全部移し終えるまでの時間が記録。皿から落ちてしまったピースがある場合は、1粒につき1秒加算。</p> <p>準備物 ピース30粒・割箸一膳 紙皿2枚・ストップウォッチ</p> 	<p>5人以上のチームで挑戦。2人が縄の回し手、それ以外の人が跳び手になる。回し手が縄の両端を持ち、跳び手が1列に並んだところからスタート。スタート合図で縄を回し、跳び手が同時に縄を跳び、1分間に跳んだ回数が記録。途中で引っ掛かり止まってしまうても、やり続ける。</p> <p>準備物 長縄(5m)・ストップウォッチ</p> 	<p>スタートの合図でペットボトルを横にして詰め始め、ストップの合図で手をはなし。3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。</p> <p>準備物 500mlペットボトル大量 ストップウォッチ</p> 	<p>床の上で、CDを指ではじいて、コマのように回す。倒れて回転が完全に止まるまでの時間が記録。</p> <p>準備物 12cmCDなど ストップウォッチ</p> 
<p>床の上で、CDを人差し指と親指でつまんで、手首を使って投げた後が、基準線から投げた。投げたCDが回転し、止まったところまでの距離が記録。</p> <p>準備物 12cmCD・巻尺</p> 	<p>5人でいも虫を作り、どれくらい早く速めるかに挑戦。1列になってしゃがみ、前の人の腰をもって、いも虫を作る。1番目の人がスタートラインの手前で位置につく。スタートの合図で、1列になってコースを進む。10m先のカラーコーンを回って折り返し、スタート地点までコースを進む。1番最後の人の体がスタートラインを越えるまでの時間が記録。手が離れてしまったカラーコーンを倒してしまった場合は、1回につき5秒加算。</p> <p>準備物 ストップウォッチ・カラーコーン</p> 	<p>指先で、どれだけかさを立てていられるかに挑戦しよう。かさの先を指にのせ、かさが倒れるまでの時間を測る。体は動かしなくてもよいが、足は「気をつけ」の状態のまま動かしてはいけません。</p> <p>準備物 傘・ストップウォッチ</p> 	<p>1分間に、指で紙をどれくらい長くちぎれるかに挑戦。方向ややり方は自由。紙に折り目をつけてもよいが、時間内で行う。ただし、紙を重ねたままちぎっては行けない。途中で紙が切れても、残った部分で続けることはできるが、つなげることはできない。ストップの合図でやめ、一番長くちぎることのできた紙の長さが記録。</p> <p>準備物 A5サイズの紙大量・巻尺 ストップウォッチ</p> 	<p>1人1つさいころを持ち、2人で同時にさいころを振って、2つのさいころで同じ目(ぞろ目)を何回出るかに挑戦しよう。ぞろ目は、1~6のどれでもよい。1分間に、ぞろ目が出た回数が記録。</p> <p>準備物 さいころ2個 ストップウォッチ</p> 
<p>さいころの目で、出したい目の数を大きき声で言ってサイコロを振る。言った目の数が出たら、1回とカウント。出したい目の数は、1~6のどれでもよく、振るたびに数を変えてもよい。1分間に、言った目が出た回数が記録。</p> <p>準備物 さいころ1個・ストップウォッチ</p> 	<p>ペットボトルのふたを1個、親指、人差し指、中指の3本の指でつまんで持つ。スタートの合図で、つまんで持っているふたの上に、ペットボトルのふたを積み重ねていく。1分間で、積み上げられたふたの数が記録。ただし、終わりの合図からゆっくり3つ数えてから、乗っているふたの数を数えること。3つ数える間に崩れた場合は、残っている個数が記録。時間内ならやり直してもよい。</p> <p>準備物 ペットボトルのふた大量 ストップウォッチ</p> 	<p>バケツを5個配置し、基準線とバウンドラインを決める。基準線から、ボールを1個ずつ、バケツに入るように5個投げる。ただし、基準線からバウンドラインの間で、ボールを1回以上バウンドさせなければならず、バケツには得点があり、入ったボールの合計得点が記録。入らなかったボールは、0点。</p> <p>準備物 バスケットボール 5個 バケツ5個</p> 	<p>1分間に、どれくらいたくさんの鉛筆を立てられるかに挑戦。鉛筆を机の上に用意し、スタートの合図で片手で1本ずつ立たせていく。ストップの合図の時に立っていた鉛筆の本数が記録。</p> <p>準備物 鉛筆大量 ストップウォッチ</p> 	<p>足と膝、頭やおでこを使って、1分間に何回リフティングができるかに挑戦。途中で落ちていても、続けてできる。1分間にリフティングできた回数が記録。</p> <p>準備物 サッカーボール ストップウォッチ</p> 