

29

テンチャレンジピック【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、用具貸出後、団体の自主活動となります。

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 テンチャレンジピックの用具セット，ストップウォッチ

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	- 代表者は事務室から用具を借りる - 会場で各種目の用具を設置する - 準備運動	チーム成績用紙配布
活 動	- 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） - 結果をチームの成績表に書く	
終 了	- 全部の種目を全てのグループが終了 - 会場の復元と清掃 - チームの合計得点発表 - 用具を後始末し，事務室へ返却	

7 各種目一覧

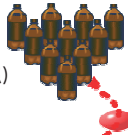
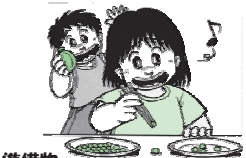
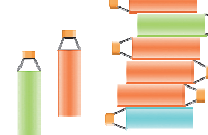
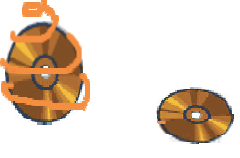
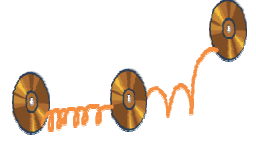
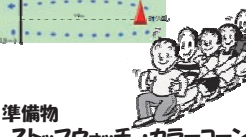
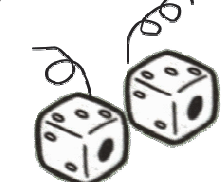
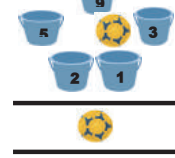
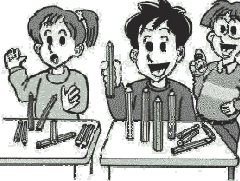
- | | | | |
|-------------|------------|----------|------------|
| ①ストラックアウト | ②ペットボウリング | ③空きカンつみ | ④割りばしダーツ |
| ⑤スリッパとばし | ⑥洗面器たわし投げ | ⑦ビーズ皿うつし | ⑧長縄跳び |
| ⑨ペットボトルつみ | ⑩CDこま回し | ⑪コロコロCD | ⑫いも虫20m走 |
| ⑬かさバランス | ⑭紙ちぎりのばし | ⑮そろ目出し | ⑯エスパーさいころ |
| ⑰キャップ積みバランス | ⑱バウンドバスケット | ⑲鉛筆たて | ⑳ボールリフティング |



テンちゃんじピック

選択プログラム

以下の20プログラムから、種目を10ご選びましょう。

①投力：ストラックアウト 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当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枚抜きをするで使用できる球数が一球増えます。 準備物 フレーム1台 パネル9枚 ボール12個 	②投力：ペットボウリング 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投目で倒れたペットボトルと、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、「スベア」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) 準備物 ボール 2個 500mlペットボトル10本 	③調整力：空きカンつみ スタートの合図で積み始め、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。 準備物 350ml空きカン大量・ストップウォッチ 	④落力：割りばしダーツ 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、絵のような姿勢で、割りばしを1本ずつ落とす。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。 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 	⑤蹴力：スリッパとぼし 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。 準備物 スリッパ1足(練習＆本番) 巻尺 
⑥投力：洗面器たわし投げ たわし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離れた基準線からたわしを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。 準備物 洗面器5個・たわし5個 	⑦掴力：ピース皿うつし 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。 準備物 ピース30粒・割箸一膳 紙皿2枚・ストップウォッチ 	⑧蹴力：長縄跳び 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。 準備物 長縄(5m)・ストップウォッチ 	⑨調整力：ペットボトルつみ スタートの合図でペットボトルを横にして1本ずつ積み始め、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。 準備物 500mlペットボトル大量 ストップウォッチ 	⑩転力：CDこま回し 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。 準備物 12cmCDなど ストップウォッチ 
⑪投力：コロコロCD 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、回転が止まるまで、投げたCDが回転し、止まったところまでの距離が記録。 準備物 12cmCD・巻尺 	⑫脚力：いも虫20m走 5人でいも虫を作り、どれくらい早く進めるかに挑戦。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番最後の人の体が全部ラインを越えるまでの時間が記録。手が離れてしまったり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。 準備物 ストップウォッチ・カラーコーン 	⑬調整力：かさバランス 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。体は動かしてもよいが、足は「気をつけ」の状態のままで動かしてはいけません。 準備物 傘・ストップウォッチ 	⑭調整力：紙ちぎりのぼし 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いけません。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ません。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。 準備物 A5サイズの紙大量・巻尺 ストップウォッチ 	⑮転力：ぞろ目出し 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。 準備物 さいころ2個 ストップウォッチ 
⑯超能力：エスパーさいころ さいころの目で、出したい目の数を大きな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。 準備物 さいころ1個・ストップウォッチ 	⑰調整力：キャップ積みバランス 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。 準備物 ペットボトルのふた大量 ストップウォッチ 	⑱投力：バウンドバスケット 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ない。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。 準備物 ハンドボール 5個 バケツ5個 	⑲調整力：鉛筆たて 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。 準備物 鉛筆大量 ストップウォッチ 	⑳蹴力：ボールリフティング 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。途中で落としても、続けてできる。1分間にリフティングできた回数が記録。 準備物 サッカーボール ストップウォッチ 