









3 スポーツ活動

活動名		(1) グラウンドゴルフ	SDGsとの関連
活動のねらい		グラウンドゴルフを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		小学生以上・60人以内	
場所		自然の家オリジナルコース(8ホール)	
準備品	研修団体	帽子, タオル, 水筒	
	自然の家	クラブ, ボール, ホールポスト, マット, スコアカード	
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 【グラウンドゴルフ】 専用のクラブを使って, ボールをホールポストに入れるまでの打数を競い合うゲーム</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや, 得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(3) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前に班編成を行っておく。(一班4人程度) ○ クラブを使用する際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。 	

活動名		(2) パターゴルフ	SDGsとの関連
活動のねらい		パターゴルフを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		中学生以上・25人以内	
場所		自然の家ミニコース(9ホール)	
準備品	研修団体	帽子, タオル, 水筒	
	自然の家	パター, ゴルフボール, マット, スコアカード	
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 【パターゴルフ】 (1) 道具等の配布 パターを使って, ボールをホールに入れるまでの打数を競い合うゲーム (2) ルール (3) 安全面</p>  <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) みんなが楽しめるルールや, 得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。 (3) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。 (4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。(一班4人程度) ○ クラブを使用する際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。	



活動名		(3) ターゲットバードゴルフ	SDGsとの関連
活動のねらい		ターゲットバードゴルフを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		中学生以上・25人以内	
場所		自然の家ミニコース(6ホール)	
準備品	研修団体	帽子, タオル, 水筒	
	自然の家	ボール, クラブ, アドバンテージホール, スコアカード	
活動内容		<p>1 集合, あいさつ</p> <p>2 説明 【ターゲットバードゴルフ】 羽根つきのボールを打って, ホールに入れるまでの打数を競い合うゲーム</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや, 得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(3) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合, あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。(一班4人程度) ○ クラブを使用する際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。	



活動名		(4) ペタンク	SDGsとの関連
活動のねらい		ペタンクを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	 
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分・無料	
対象・人数		小学生以上・30人以内	
場所		つどいの広場 など	
準備品	研修団体	帽子、タオル、水筒	
	自然の家	ペタンクセット	
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【ペタンク】 鉄製のボールをターゲットに向けて投げ合うゲーム（屋外）</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) みんなが楽しめるルールや、得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。</p> <p>(3) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。</p> <p>(4) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前に班編成を行っておく。(一班6人程度) ○ ボール（鉄製）の取り扱いに気を付け、投げる際は、目標地点等に人がいない事を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。 	



活動名		(5) ソフトバレーボール	SDGsとの関連
活動のねらい		ネット型のボール運動を楽しむ活動を通して、参加者同士の親睦や交流を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		小学生以上・40人以内	
場所		体育館	
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル	
	自然の家	ソフトバレーボール、支柱、ネット	
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【ソフトバレーボール】 柔らかいボールを打ち合うゲーム（ネット型）</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。</p> <p>(3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。</p> <p>※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。</p> <p>(4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。</p> <p>(5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	<p>○ 事前に班編制を行っておく。</p> <p>○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。</p> <p>○ 適宜水分補給を促す。</p>	

活動名		(6) インディアカ	SDGsとの関連
活動のねらい		ネット型のゲームであるインディアカを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	 
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		中学生以上・40人以内	
場所		体育館	
準備品	研修団体	帽子、タオル、水筒	
	自然の家	インディアカ、支柱、ネット	
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【インディアカ】 羽根のついたボールを打ち合うゲーム（ネット型）</p> <p>(1) 道具等の配布 (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。 (2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ バレーボール経験者向けのゲームである。 ○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ 適宜水分補給を促す。 	






活動名		(7) スポレック	SDGsとの関連
活動のねらい		ネット型のゲームであるスポレックを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		小学生以上・20人以内	
場所		体育館	
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル	
	自然の家	ボール、ラケット、ネット、支柱	
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【スポレック】 ラケットを使ってボールを打ち合うゲーム（ネット型）</p> <p>(1) 道具等の配布</p> <p>(2) ルール</p> <p>(3) 安全面</p> <p>3 活動</p> <p>(1) 準備運動をする。</p> <p>(2) チームごとに分かれて作戦を話し合う。</p> <p>(3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。</p> <p>※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。</p> <p>(4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。</p> <p>(5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	<p>○ 事前に班編成を行っておく。(一チーム1～2人程度)</p> <p>○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。</p> <p>○ ラケットを使いボールを打つ際は周囲を確認するよう注意する。</p> <p>○ 適宜水分補給を促す。</p>	

活動名		(8) ピロポロ	SDGsとの関連
活動のねらい		ゴール型のゲームであるピロポロを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		小学生以上・40人以内	
場所		体育館	
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル	
	自然の家	スティック、ボール、ゴール、得点板、仕切り板	
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【ピロポロ】 (1) 道具等の配布 スティックを使ったボール運動（ゴール型） (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 ※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。(一チーム6人程度) ○ 特に雨天時等は、床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ スティックを使いボールを打つ際は周囲を確認するよう注意する。 ○ 適宜水分補給を促す。	

活動名		(9) キンボールスポーツ	SDGsとの関連
活動のねらい		キンボールスポーツを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	 
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		小学生以上・12～40人程度	
場所		体育館	
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル	
	自然の家	キンボール、ビブス、得点板、ブローワー	
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 【キンボールスポーツ】 (1) 道具等の配布 大きなやわらかいボールを床に落とさないようにチームで協力しながらするゲーム (2) ルール (3) 安全面</p> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 ※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後始末をする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。(一チーム6人程度、4人同士で対戦) ○ 一チームのコートプレイヤーは4人まで ○ 特に、雨天時等は床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ 適宜水分補給を促す。	



活動名		(10) ボッチャ	SDGsとの関連
活動のねらい		ボッチャを楽しむ活動を通して、参加者相互の交流や親睦を深め、スポーツに親しもうとする態度を育てる。	 
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70分～140分・無料	
対象・人数		小学生以上・20人	
場所		体育館	
準備品	研修団体	体育館用シューズ、水筒、タオル	
	自然の家	ボッチャ、ビブス、得点板、マーカー	
活動内容		<p>1 集合、あいさつ</p> <p>2 説明 (1) 道具等の配布 (2) ルール (3) 安全面</p> <p style="text-align: right;">【ボッチャ】 ターゲットに向けてボールを投げ合い、近さを競い合うゲーム</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【はじめてのルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 赤がジャックボールを投げる。 ○ 赤が投げる。 ○ 青が投げる。 ○ 遠い方が投げる。 ○ 最後にジャックボールに相手よりも近いボールの数が得点となる。 </div> </div> <p>3 活動 (1) 準備運動をする。 (2) グループごとに分かれて作戦を話し合う。 (3) みんなが楽しめるルールや得点するための作戦を考えて練習やゲームをする。 ※ 交代を自由にするなど全員が参加できるようにする。 (4) ゲームが終了したら成績を聞き、活動の振り返りをする。 (5) 後片付けをする。</p> <p>4 集合、あいさつ</p>	
留意事項	研修団体	○ 事前に班編成を行っておく。 ・一チーム3人程度、三チーム（赤・青・審判） ○ 特に、雨天時等は床が滑りやすいので注意するとともに、必ず屋内履きで活動する。 ○ 適宜水分補給を促す。	

活動名		(II) 卓球, バドミントン	SDGsとの関連
活動のねらい		卓球やバドミントンに取り組む活動を通して, 参加者相互の交流や親睦を深め, スポーツに親しもうとする態度を育てる。	   
活動の主な時期		通年	
時間・費用		70~140分以内・無料	
対象・人数		小学生以上・30人以内	
場所		体育館	
準備品	研修団体	体育館用シューズ, タオル, 水筒	
	自然の家	卓球用具, バドミントン用具	
活動内容		<ol style="list-style-type: none"> 1 集合, あいさつ 2 説明 <ol style="list-style-type: none"> (1) 道具の準備 (2) ルール (3) 安全面 3 活動 <ol style="list-style-type: none"> (1) 準備運動をする。 (2) みんなが楽しめるルールや, 得点するための工夫を考えて練習やゲームをする。 (3) ゲームが終了したら成績を聞き, 活動の振り返りをする。 (4) 後片付けをする。 4 集合, あいさつ 	
留意事項	研修団体	<ul style="list-style-type: none"> ○ 適宜水分補給を促す。 ○ 特に雨天時等は, 床が滑りやすいので注意するとともに, 必ず屋内履きで活動する。 ○ 自然の家職員の説明をよく聞いて, 必要に応じて個別に対応できるようにする。 	