

アドベンチャーラリー 課題一覧

アクティブラーニング の手法を使ったグループワークです。課題と村内WRなどを組み合わせてツアーを行うもよし、単体で使用しても効果を得られます。

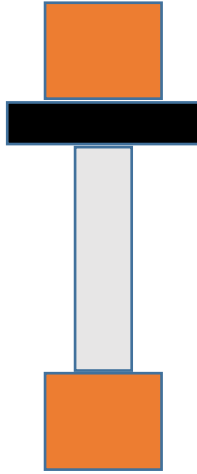
NO.	難易度	接触度	課題名	概要・ルール	備品	その他	イメージ図
1	☆☆	☆☆☆	オール・ア・ボード	概要：台の上（大・小あり）に全員が乗り、全員で5秒間カウントすることができたらクリア。 ルール： ・制限時間は3分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。 ・台に全員がのり、カウントをしている間バランスを保つ。 ・開始時は台から降りている状態で待機。 ・全員が台にのり、地面に足が接触していない状態で5秒大きな声で数える。 ・途中で落ちたり、足が地面についたら、もう一度最初から挑戦。 注意点：全員の片足が、必ず台についていること。おんぶやだっこなど、人を持ち上げる行為は禁止。 設置方法：平らな場所で人数に応じた台を設置する。 安全：転落や横転に注意。	台（大・小） ストップウォッチ 滑り止め （室内のみ）	台にのる目安の人数 大：10～15人 小：6～10人	
2	☆☆☆	☆☆☆	Aフレーム	概要：多角形に置かれた木片に乗ったまま、指定の順番に並び替えができたらクリア。 ルール： ・制限時間は10分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。 ・ファシリテーターがテーマ（生年月日、身長、出席番号、アルファベット順など）を一つ決めて、課題を出す。 ・木片から落ちた場合は、最初の隊形から再スタートする。 注意点：協力するためには何が必要かコメントする。声をかける、助け合う、手を出す、支え合うように多少のファシリテーターの介入はOK。 設置方法：適当な間隔（参加者がまたげる程度）をあけ、木片7～8本を円状に並べる。円の真ん中に木片を一本おく。 安全：木片が回転したり、移る際にバランスを崩し、転倒や足首を捻挫する可能性があるので注意する。	木片 ストップウォッチ 滑り止め （室内のみ）	※木片は 人数÷2+1 or 2 程度が適当	

3	☆☆☆	☆☆	パイプライン	概要：パイプをつないで、ボールを指定の場所まで運ぶことができればクリア。 ルール： ・制限時間は8分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。 ・パイプだけを使用し、ボールを15m先のカップに移動させる。 ・パイプとパイプが触れてはいけない。 ・ボールに手を触れてはいけない。 ・全員が必ず一回以上、パイプでボールを移動させる。 ・パイプにボールが乗っているときに移動してはいけない。 ・ボールが落ちたり、ルールの違反があった場合、スタート地点からやりなおし。 注意点：走るような状況が生まれるので転倒やつまづき、他人との接触に気を付ける。 設置方法：パイプ人数分、カップを15m先、スタートラインの設置 安全：特になし	半割りパイプ ボール カップ ストップウォッチ カラーコーン		
4	☆	☆	ブランケットボール	概要：全員でボールを置いたブルーシートを持ち、5回連続で跳ね上げることができればクリア。 ルール： ・制限時間は5分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。 ・誰かの手がブルーシートから離れたらやりなおし。 ・回数のカウントは参加者が行う。 注意点：作戦タイムを作る。スタートの合図はファシリテーターが行う。 設置方法：凹凸の少ない開けた場所。 安全：特になし	ブルーシート バレーボール ストップウォッチ		
5	☆	☆	リングキャッチ	概要：ペアを作り5m先にいる相手に、ゴムリングを投げ、腕でキャッチする。5往復落とさずにできればクリア。 ルール： ・制限時間は6分間（練習2分間＋本番5回） ・2列に並び、列の間を5mとする。 ・片側全員がリングを持ち、相手に向かって一斉にリングを投げる。 ・投げられた側はリングを腕でキャッチする。 ・途中、1つでもリングを落としてしまったら、最初からやりなおし。 注意点：特になし 設置方法：5mの直線距離をとれる場所を確保する。 安全：まわりにぶつかるものが無いかチェックしておく。	ゴムリング ロープ×2 ストップウォッチ		

6	☆	☆☆	ビート5	概要：隣同士で拍手する回数を増減させるゲーム。 8秒以内にできたらクリア。 ルール： ・制限時間は2分間。 ・制限時間内に、3回チャレンジできる。 ・円になり自分の前で1回手を叩き、両隣の人と2回手を叩く。 ・次は自分の前で2回手を叩き、隣の人と2回手を叩き、3回と2回、4回と2回と増やしていく。 ・5回と2回までいったら次は4・3・2と減らしていき、1回と2回まで出来たらその場に座る。 注意点：特になし 設置方法：どこでも 安全：特になし	ストップウォッチ		
7	☆☆	☆☆	フープリレー	概要：グループで手をつなぎ、フラフープを1周させ、目標時間を切れたらクリア。 ※目標時間は(人数)×(2秒)+(2秒)が基準。(10人の場合は22秒) ルール： ・制限時間は5分間。 ・制限時間内に、3回チャレンジできる。 ・全員で輪になって立ち、隣の人と手をつなぎ輪になる。 ・スタート地点にフラフープを通し、ファシリテーターの合図とともに1人1回輪を潜り、1周させる。 ・途中でつないでいる手が離れたら失格。 ・手や足でフラフープを固定してはならない。 注意点：特になし 設置方法：段差や障害物の無い広場。 安全：回転時に転倒の恐れあり。	フラフープ ストップウォッチ		
8	☆☆	☆☆	キャッチ・ザ・スティック	概要：内側を向き、円となり1人1本の棒（スティック）を持つ。 トントンのリズムで床につき、パッと離して左に移動し、隣の棒をキャッチする。10回連続でできればクリア。 ルール： ・制限時間は3分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。。 ・棒を倒したり、手以外で棒に触れてしまったら、最初からやりなおし。 ・棒を離す手と持つ手は同じ手とする。 注意点：ファシリテーターはジャッジをしっかりと行い、1回でもミスがあった場合はやりなおしとする。 設置方法：特になし 安全：特になし	棒（スティック） ストップウォッチ		

9	☆	☆	グループジャグ	概要：円になり、3つのボールを順番に廻し、 目標時間内に落とさず最初の人へ戻すことができればクリア。 ※目標時間は(人数) × (3秒) (10人の場合は30秒以内) ルール： ・制限時間は5分間。 ・制限時間内に、3回チャレンジできる。。 ・スタートを1人決め、隣以外の人へボールをパスし一筆書きになるようなルートを作る。 ・ファシリテーターの合図で、順番に3つのボールを廻す。 ・最初のボールがスタート地点に戻る前に、全てのボールをスタートさせる。 ・ボールを落としたり、順番をまちがえたり、1人が2つ以上のボールを持った場合は最初からやりなおしとする。 注意点：特になし 設置方法：特になし 安全：特になし	フリースボール×3 ストップウォッチ		
---	---	---	---------	---	-----------------------	--	---

10	☆☆☆	☆☆☆	マシュマロリバー	概要：グループ全員が与えられたマーカーを使って、対岸（指定された場所）へ渡り切ることが出来ればクリア。 ※マーカーの枚数は、（チームの人数）－（1枚） ルール： ・制限時間は10分間 ・制限時間内に、2回チャレンジできる。 ・与えられたマーカーを足場にしながら対岸へ渡る。 ・川に置いたマーカーは誰かが触れていないと流されてしまう（没収）。 ・川に落ちてしまったり、全員が渡ることが不可能になってしまったら、すでに渡り切った人も含め、全員最初からやりなおしとする。 ・やりなおしの際には没収されたマーカーは元の枚数に戻る。 ・使用したマーカーも、対岸へ渡さなければならない。 注意点：足が離れたマーカーの没収は厳しく行う事。 設置方法：スタートとゴールラインの設置（最低でも4，5m） 安全：マーカーを置いた手を踏まないよう注意すること。	マーカー ストップウォッチ ロープ		
11	☆☆	☆☆	お宝キャッチャー	概要：決められた道具を使い、お宝を落とさずゴールまで運ぶことができればクリア。 ルール： ・制限時間は5分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。 ・1人1本以上のリードを持つ。 ・ゴムの輪を広げ、お宝を挟む。 ・侵入禁止エリアには入れない。 ・お宝を倒したり、落とす、侵入禁止エリアに入ったら最初のポジションからやりなおし。 注意点：特になし 設置方法：平らな場所にロープで2ヶ所円を作る。 1つの円の中心におもりの入ったバケツ（お宝）を置く。 ゴムチューブに円の半径ほどのリードを人数分取り付ける。 お宝の重量、移動距離でレベルを調整できる。 安全：特になし	お宝 リード（人数分） ロープ（2本） ストップウォッチ		
12	☆☆☆	☆	キーパンチ	概要：45秒以内に1～30の番号のついたマーカーを順番に踏むことができればクリア。 ルール： ・制限時間は10分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。 ・最低でも1人1回はマーカーを踏むこと。 ・タイムは全員がスタート地点に戻るまでの時間を計測する。 ・ロープの中には同時に1人しか入れません。 ・同時に複数人が入ったり、ロープを踏んだり、番号を間違えるとペナルティとして1行為につき5秒加算される。 注意点：ファシリテーターはペナルティのカウントをしっかりとすること。 設置方法：スタートラインのロープを置き、およそ15m離れた平らな場所に直径10mほどの円を別のロープで作る。 中に数字の書かれたマーカーをランダムに置く。 安全：特になし	マーカー ロープ （エリアを決める） カウンター ストップウォッチ		

13	☆☆☆	☆☆☆	アイランズ	概要：2枚の板を使い、島から島へ、地面につかず渡ることができればクリア。 ルール： ・制限時間は15分間。 ・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。 ・2枚の板は、必ず重なっていないといけない。 ・地面に板や体の一部がついた場合は、やりなおし。 ・板や島の上でジャンプをしてはいけない。 注意点：板から急に降りるとシーソーのように、板が跳ねあがるので注意する。 設置方法：平坦な場所で、長い板の縦（長辺）と短い板の横（短辺）に合わせた距離に台（島）を設置する。 安全：板に手を挟まないように注意する。 転落や横転に注意。	台（島） 板（長・短）	<設置方法イメージ> 	
----	-----	-----	-------	---	----------------	---	---