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。
ふれあいの村スタッフのサポートは1名までとなります。各ポイントの指導は、団体の指導者が行ってください。
複数ポイントの設置が難しい場合は、「木ラリー」「写真オリエンテーリング」「ネイチャーレクリエーション」などを組み合わせて実施することもできます。
安全管理や正しい指導方法を解説した動画もご確認ください。

【愛川ふれあいの村　YouTubeチャンネル】

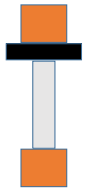
NO.	難易度	接触度	課題名	概要・ルール	セット内容	提供可能数	その他	イメージ図
1	☆	☆	グループジャグ	概要：円になり、３つのボールを順番に廻し、 目標時間内に落とさず最初の人へ戻すことができればクリア。 ※目標時間は(人数)×（3秒）　（10人の場合は30秒以内） ルール： ・制限時間は５分間。 ・制限時間内に、３回チャレンジできる。。 ・スタートを１人決め、隣以外の人へボールをパスし一筆書きになるようなルートを作る。 ・ファシリテーターの合図で、順番に３つのボールを廻す。 ・最初のボールがスタート地点に戻る前に、全てのボールをスタートさせる。 ・ボールを落としたり、順番をまちがえたり、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。	フリースボール×３	2セット		
2	☆	☆	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。 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。		12セット	段差のない広場推奨 2階会議室NG	

3	☆	☆	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たらクリア。 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。	ブルーシート or 毛布×１ ボール×１	３セット	段差のない広場推奨 2階会議室NG	
4	☆	☆	ドレミパイプ	概要：叩くと音の出るパイプを使い、「きらきら星」 を演奏できたらクリア。 ルール： ・練習時間は３分間。 ・チャレンジは、一発勝負。 ・１人一本以上のパイプをもつ。 ・音を間違えたり、リズムが狂ったら不合格とする。 注意点：演奏に必要なパイプの数は、6本。	ドレミパイプ×１ 楽譜×１	１セットのみ		
5	☆	☆☆	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回手を叩く。 その 後、3回と２回、4回と2回と自分の前で叩く拍手を増やしていく。 ・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回までできたらその場に座る。	なし	-		

6	☆☆	☆	シークレットコード	概要：制限時間内に「秘密のルート」を解明し、 ゴールにたどり着くことができたらクリア。 ルール： ・制限時間は５分間。 ・縦５×横４マスのシートの上を、前か横に１マスずつ移動することができる。 ・シートの上は１人しか乗ることができない。 ・ルートの正解は、ファシリテーターのみが知っている。 ・１マス進むごとに「正誤」をファシリテーターが回答する。 ・間違えたら、次の人に交代する。 ・スタートから、ゴールまで間違えずにたどりつけたら成功。 設置方法：段差や障害物の無い広場。	課題用シート×１	１セットのみ ※5×4のマス目があれば どこでもできる		
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。 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×１	20本		
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。	スティック×人数分	13本		

9	☆☆	☆☆	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 運ぶことができたらクリア。 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。 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。	お宝×１ リード×人数分 ロープ×２	１セットのみ ※リードは12本		
10	☆☆	☆☆☆	オール・ア・ボード	概要：台の上（大・小あり）に全員が乗り、 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×１	大（10人～）×3個 中（8人～）　×2個 小（6人～）　×2個	台にのる目安の人数 大：10～15人 中：8～12人 小：６～10人	
11	☆☆☆	☆	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 ペナルティーとして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。	マーカー×１セット ロープ×１	１セットのみ	段差のない広場推奨 2階会議室NG	

12	☆☆☆	☆☆	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 運ぶことができたらクリア。 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	パイプ×人数分 ボール×１ ゴール用カップ×１ カラーコーン×１	パイプ×30本	段差のない広場推奨 2階会議室NG	
13	☆☆☆	☆☆☆	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を一つ決めて、課題を出す。 （生年月日、身長、出席番号、アルファベット 順など） ・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、手を差し出す、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×６～８本	21本	※木片は 人数÷２＋１or２ 程度が適当	
14	☆☆☆	☆☆☆	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。 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×人数分	大（簡単）×22個 中（通常）×40個		

15	☆☆☆	☆☆☆	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、必ず重なっていなければならない。 ・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×２ 板×２	１セットのみ	管理棟前のみ実施可 ＜設置方法ｲﾒｰｼﾞ＞ 	
	番外編 雨天時のクラス活動にも		ズーム リズーム	概要：30枚の絵を順番通りに並べることができればクリア。 ルール： ・１人１枚以上の絵を持つ。 ・絵は人に見せることができない。 ・絵にはそれぞれ共通部分が何かしら描かれているので、順番通りに並べ替える。 物品： ズーム　（絵の一部が拡大されていく）30枚１セット リズーム（絵の一部が縮小されていく）30枚１セット	絵カード30枚	ズーム×２セット リズーム×２セット		
					タイマー	7個		
					ストップウォッチ	11個		