



# 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】](#)

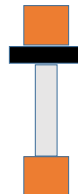


NO.	難易度	接触度	課題名	概要・ルール	セット内容	提供可能数	その他	イメージ図
1	☆	☆	グループジャグ	<p>概要：円になり、3つのボールを順番に渡し、目標時間内に落とさず最初の人へ戻すことができればクリア。</p> <p>※目標時間は(人数) × (3秒) (10人の場合は30秒以内)</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は5分間。</li> <li>・制限時間内に、3回チャレンジできる。</li> <li>・スタートを1人決め、隣以外の人へボールをパスし一筆書きになるようなルートを作る。</li> <li>・ファシリテーターの合図で、順番に3つのボールを廻す。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	フリースボール×3	2セット		
2	☆	☆	リングキャッチ	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は6分間（練習2分間＋本番5回）</li> <li>・2列に並び、列の間を5mとする。</li> <li>・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。</li> <li>・投げられた側はリングを腕でキャッチする。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>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。</p>		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	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は5分間。</li> <li>・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。</li> <li>・誰かの手がブルーシートから離れたらやりなおし。</li> <li>・回数のカウントは参加者が行う。</li> </ul> <p>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。</p> <p>設置方法：凹凸の少ない開けた場所。</p>	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	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習時間は3分間。</li> <li>・チャレンジは、一発勝負。</li> <li>・1人一本以上のパイプをもつ。</li> <li>・音を間違えたり、リズムが狂ったら不合格とする。</li> </ul> <p>注意点：演奏に必要なパイプの数は、6本。</p>	ドレミパイプ×1 楽譜×1	1セットのみ		
5	☆	☆☆	ビート5	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は2分間。</li> <li>・制限時間内に、3回チャレンジできる。</li> <li>・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。</li> <li>・次は自分の前で2回手を叩き、隣の人と2回手を叩く。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	なし	-		

6	☆☆	☆	シークレットコード	<p>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ればクリア。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は5分間。</li> <li>・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。</li> <li>・シートの上は1人しか乗ることができない。</li> <li>・ルートの正解は、ファシリテーターのみが知っている。</li> <li>・1マス進むことに「正誤」をファシリテーターが回答する。</li> <li>・間違えたら、次の人に交代する。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>設置方法：段差や障害物の無い広場。</p>	課題用シート×1	1セットのみ ※5×4のマスの目があれば どこでもできる		
7	☆☆	☆☆	フープリレー	<p>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。</p> <p>※目標時間は(人数)×(2秒)+(2秒)が基準。(10人の場合は22秒)</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は5分間。</li> <li>・制限時間内に、3回チャレンジできる。</li> <li>・全員で輪になって立ち、隣の人と手をつなぎ輪になる。</li> <li>・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。</li> <li>・途中でつないでいる手が離れたら失格。</li> <li>・手や足でフラフープを固定してはならない。</li> </ul> <p>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。</p>	フラフープ×1	20本		
8	☆☆	☆☆	キャッチ・ザ・スティック	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は3分間。</li> <li>・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。。</li> <li>・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。</li> <li>・棒を離す手と持つ手は同じ手とする。</li> </ul> <p>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。</p>	スティック×人数分	13本		

9	☆☆	☆☆	お宝キャッチャー	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は5分間。</li> <li>・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。</li> <li>・1人1本以上のリードを持つ。</li> <li>・ゴムの輪を広げ、お宝を挟む。</li> <li>・侵入禁止エリアには入れない。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>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。</p>	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	<p>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ればクリア。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は3分間。</li> <li>・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。</li> <li>・台に全員がのり、カウントをしている間バランスを保つ。</li> <li>・開始時は台から降りている状態で待機。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>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。</p> <p>設置方法：平らな場所で人数に応じた台を設置する。</p> <p>安全：転落や横転に注意。</p>	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	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は10分間。</li> <li>・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。</li> <li>・最低でも1人1回はマーカーを踏むこと。</li> <li>・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。</li> <li>・ロープの中には同時に1人しか入れません。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>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。</p> <p>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。</p>	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	<p>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。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は8分間。</li> <li>・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。</li> <li>・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。</li> <li>・パイプとパイプが触れてはいけない。</li> <li>・ボールに手を触れてはいけない。</li> <li>・全員が必ず一回以上、パイプでボールを移動させる。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>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</p>	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	<p>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ればクリア。</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は10分間。</li> <li>・制限時間内であれば、何度でもチャレンジできる。</li> <li>・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）</li> <li>・木片から落ちた場合は、最初の隊形から再スタートする。</li> </ul> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	木片×6～8本	21本	※木片は 人数÷2+1 or 2 程度が適当	
14	☆☆☆	☆☆☆	マシュマロリバー	<p>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）</p> <p>ルール：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間は10分間</li> <li>・制限時間内に、2回チャレンジできる。</li> <li>・与えられたマーカーを足場にしながら対岸へ渡る。</li> <li>・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）。</li> <li>・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り、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。</li> <li>・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。</li> <li>・使用したマーカーも、対岸へ渡さなければならない。</li> </ul> <p>注意点：足が離れたマーカーの没収は厳しく行う。</p> <p>設置方法：スタートとゴールラインの設置（最低でも4, 5m）</p> <p>安全：マーカーを置いた手を踏まないよう注意すること。</p>	マーカー×人数分	大（簡単）×22個 中（通常）×40個		

15	☆☆☆	☆☆☆	アイランズ	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	台×2 板×2	1セットのみ	管理棟前のみ実施可  ＜設置方法イメージ＞ 		
	番外編 雨天時の クラス 活動にも		ズーム リズーム	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	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		