

水泳・水遊び

概要・教育的効果

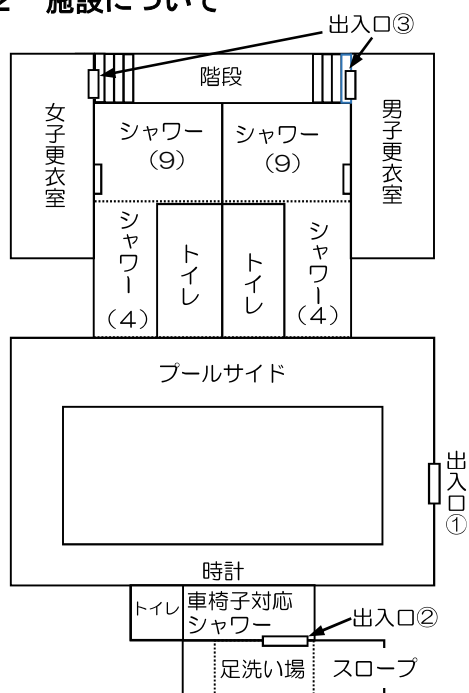
室内プールで、水泳や水遊び等の活動を行うことができます。いろいろな活動を通して、水に親しむとともに活動者間のふれあいを深めることができます。



1 活動計画立案にあたって

期 間 等	5月～9月 ※7, 8月は雨天時の代替プログラムとしても実施可		
指 導 形 態	自主活動 ※職員が引率者へ事前説明	引率者数	プールサイドからの監視は2名以上
対象・人数 班 編 成 等	①安全に活動ができる泳力または身長がある人, もしくは介助者がいる人 (おむつ等の方は不可) ②10～70名		
実 施 場 所	長さ: 16.7m, 幅: 13m, 水深: 最浅1.2m～最深1.4m 水温: 約27℃ (夏季は水温調整なし)		
所 要 時 間	準備, 後片付けの時間を含めて3時間程度		
経 費	無料		
当施設が貸し出すもの	ビート板(30枚), ボール(大4個, 小5個), ライフジャケット, ハンディマイク		
各団体で持参するもの	水泳キャップ, 水着, 必要に応じてゴーグル, 浮輪, ボール等		

2 施設について



3 使用上の留意点

- (1) 使用前に職員が引率者へプール使用上の注意について説明します。
- (2) 引率者の指導のもとで活動し、プールサイドからの監視を行う等安全管理に努めてください。
- (3) 水泳用キャップを必ず着用してください。
- (4) 飛び込み等の危険行為はしないでください。
- (5) カヌー・パドルは使用しないでください。
- (6) 春季は、水面をブルーシートでおおい、保温しています。使用後は必ずブルーシートを元の状態に戻してください。その際、水がシートの上に入り込んで残らないよう注意してください。
- (7) プールサイドにあるホースやバケツ, デッキブラシ等を使って, プールサイド・手洗い台・足洗い場・シャワー室・トイレ・更衣室を清掃してください。

スポーツ活動

概要・教育的効果

各種競技スポーツで技術や体力の向上を目指したり、レクリエーションの一つとして軽運動を楽しんだりすることにより、活動者間のふれあいを深めることができます。

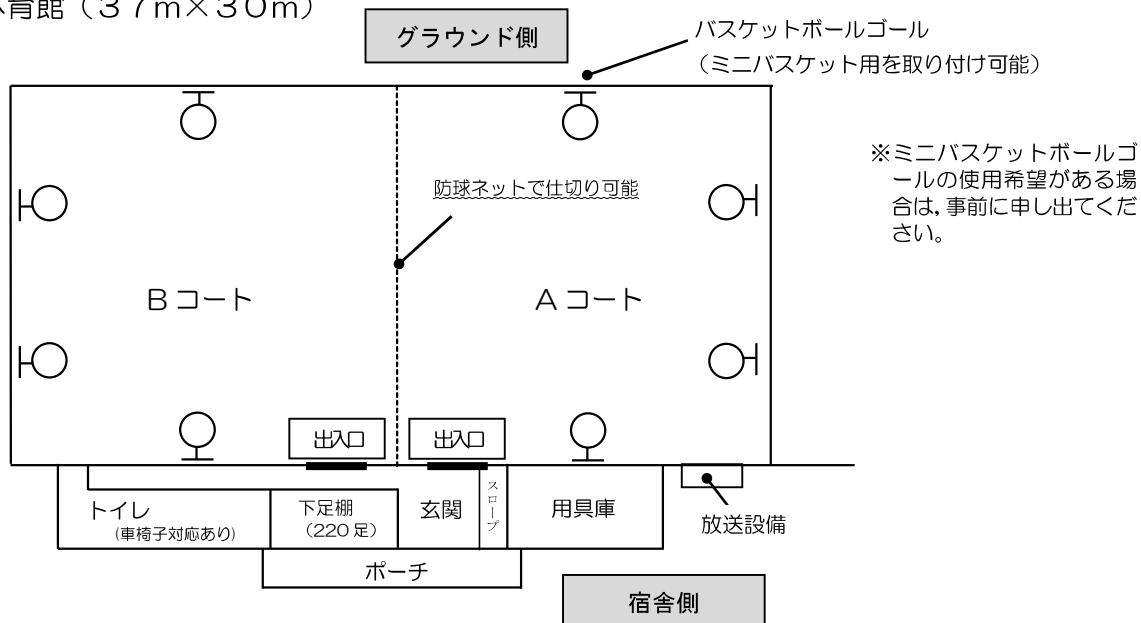


1 活動計画立案にあたって

期間等	通年
指導形態	自主活動 ※職員が引率者へ事前説明
実施場所	体育館, グラウンド, テニスコート, 講堂
所要時間	—
経費	無料
当施設が貸し出すもの	P.49, 50, 52ページ参照
各団体で持参するもの	体育館を使用する場合は、 体育館用シューズ

2 設備について

(1) 体育館 (37m×30m)



(2) グラウンド (120m×95m)

(3) テニスコート (ハードコート2面)

3 実施上の留意点

- (1) 体育館で活動する際には、必ず体育館用のシューズ (黒ゴム底不可) に体育館入口で履き替えてください。内履きシューズを本館で履いた場合には、体育館用として使用できません。
- (2) 暖房設備としてジェットヒーター (4機, タンク容量40L) がありますので、借用希望の方は事前に申し出てください。灯油・ポリタンクは各団体で持参してください。
- (3) 体育館の電灯を使用する際は、節電にご協力ください。

●実施できる主なスポーツ

	種 目	面	内容・備考
体育館	バスケットボール	2面	ミニバスケットボールに対応可
	バレーボール	2面（6人制コート）	—
	バドミントン	6面	—
	ハンドボール	1面（35m×20m）	—
	卓球 *1		—
	フットサル	2面	—
	ソフトバレーボール	2面または6面	—
グラウンド	野球	1面	—
	サッカー	少年用2面・一般用1面	—
	ストラックアウト		—
テニスコート	テニス ソフトテニス	2面	—

●実施できる主なニュースポーツ等

	種 目	面	内容・備考
体育館	インディアカ	6面	羽根の付いたボール（インディアカボール）を手で打ち合う「ドイツ」発祥のスポーツ
	キンボール *1		直径122cm、重さ1kgの巨大バルーンボールを使った「カナダ」発祥のスポーツ
	ペタンク *1		目標球にボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競う「フランス」発祥のスポーツ
	ラダゲッター		ヒモでつながったボールをラダー目掛けて投げ、引っかける「日本」発祥発祥のスポーツ
	タグラグビー		タックルの代わりにタグを取るという接触を避けたり形のできる「日本」発祥のラグビー
	キャッチ・ザ・スティック *1		横一列に並び、位置を変えながらスティックを倒さずに何回受け渡してきたかを競う「日本」発祥のレクリエーション
	ディスクドッジ *1	2面または6面	—
	カブラ		ワンサイズの板を積み重ねて様々なものを作ったり、高さを競ったりする「フランス」発祥のレクリエーション
	パイプライン		筒を半分にしたパイプをみんなでつないで、ボールを落とさずに運ぶ「日本」発祥のレクリエーション
	Xロープバトル		専用のロープを相撲のように押ししたり引いたりして、勝ち負けを競う「日本」発祥のレクリエーションスポーツ
	綱引き		—
	大(長)縄跳び *1		—
	ストラックアウト *1		—
ダンス	全身鏡4台	—	
屋内外	モルック		モルック（木の棒）を投げてスキttl（的）を倒し、先に得点が50点ピッタリになるか競う「フィンランド」発祥のスポーツ
	クッパ		カストピンナ（木の棒）を投げ合い、反対コートにある相手の的を倒し、中央のキングを先に倒せるか競う「スウェーデン」発祥のスポーツ

※体育館には、多機能デジタルタイマー・得点板・審判台等もあります。

※ラケットやボール等は、数に限りがありますので、原則、団体で準備してください。

※「種目」に *1 がついている活動は、講堂でも実施できます。