

# 58 インドアオリンピック

NEWインドアオリンピックとは、従来のインドアオリンピックをコロナ感染症対策の視点で見直したチーム対抗のゲームである。それぞれのゲームには得点が決められており、その総合得点でチームの順位を決める。

## 1 ねらい

それぞれのゲームに挑戦することで、知力を養い、体力をつけるとともに、協力する態度（チームワーク）を育む。

## 2 対象及び最大人数 全年齢対象 100人（他校との合同も可）

※ ただし、学年・活動時間によっては、ゲーム内容に制限がある。

## 3 所要時間 80～160分

## 4 準備

- (1) 用具：シューズ（屋内用）・チェックカード・鉛筆・ゼッケン・ストップウォッチ・ゲームに使用するもの・笛・賞状・消毒液・タオル等
- (2) グループ編成；6人～10人（最大10グループ）
- (3) 団体との連携；グループ編成・安全指導・児童生徒管理  
（各団体にて手袋を準備していただく。）

## 5 指導の実際

指導区分	指導内容	留意事項
導入 (20分)	<p>1 事前指導</p> <p>(1) グループ編成の確認とゼッケン等の配付・安全指導</p> <p>(2) ゲームの説明及び準備運動</p> <p>① ゲームの楽しみ方・ねらい</p> <p>② 競技の方法</p> <p>ア 1グループずつ、各ゲームに移動する。</p> <p>イ 1回目の笛の合図でゲームを開始し、2回目の合図で終了する。</p> <p>※ 1ゲームの制限時間；5分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実態に応じて変更可</li> </ul> <p>ウ 1ゲーム終了後、得点を記入して次のゲームに移動する。</p> <p>エ ゲーム間は、移動や練習の時間を設定する。（目安；5分）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全指導やゲームの説明を確実に行う。</li> <li>・ バトンタッチは、肘または道具で行うことを確認する。</li> <li>・ 競技実施前の準備運動を入念に行う。</li> <li>・ 競技の合間に、給水やトイレの時間を確保し、換気や消毒作業を実施する。</li> </ul>

<p>展 開 (120分)</p>	<p>2 競技を開始する。</p> <p>○ フラフープリレー（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フラフープを2つ用意し、コーンを狙う。コーンに入っても入らなくても、フラフープを取り、次の人と交代する。</li> </ul> <p>○ 基石送り（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お椀に入った基石を1つずつ箸でつまんで別のお椀に入れる。終わったら折返点まで戻り、次の人と交代する。</li> </ul> <p>○ あざらしリレー（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 両手をつき、腕の力で体を動かし折返点を回って戻ってくる。</li> </ul> <p>○ プレッシャー漢字（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 決められた部首の漢字をたくさん書く。</li> </ul> <p>○ シャトルターゲット（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ シャトルをラケットで一回ずつ打ち、次の人と代わる。</li> </ul> <p>○ プレッシャー計算（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 制限時間内に四則計算を解く。</li> </ul> <p>○ ぴよんぴよんリレー（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ うさぎ跳びで折返点を回って戻ってくる。</li> </ul> <p>○ ピンポンリレー（1人ずつ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スプーンの上にピンポン玉を載せ、折返点を回って次の人と代わる。</li> </ul>	<p>※ コーンに入った数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フラフープ2</li> <li>・ カラーコーン1</li> <li>・ タッチはフラフープ同士</li> </ul> <p>※ ゴールした人数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お椀2</li> <li>・ 基石30</li> <li>・ カラーコーン1</li> <li>・ 肘タッチ</li> </ul> <p>※ ゴールした人数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カラーコーン2</li> <li>・ 肘タッチ</li> </ul> <p>※ 正解した漢字の数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 記入用紙</li> <li>・ 肘タッチ</li> </ul> <p>※ カゴに入ったシャトルの数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ラケット2、カゴ</li> <li>・ 肘タッチ</li> </ul> <p>※ 正解数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 問題用紙、計算用紙</li> <li>・ 事前に問題の精選をする</li> <li>・ 肘タッチ</li> </ul> <p>※ ゴールした人数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カラーコーン2</li> <li>・ 肘タッチ</li> </ul> <p>※ ゴールした人数が得点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スプーン2</li> <li>・ ピンポン玉2</li> <li>・ タッチはピンポン玉を渡す</li> </ul>
<p>終 末 (20分)</p>	<p>3 用具の後始末</p> <p>4 表彰</p> <p>5 活動の振り返り</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 使用した道具等を確実に返却する。</li> <li>・ 学んだことをしっかりと振り返り、今後の活動に生かす。</li> </ul>

※種目内容は、対象年齢に応じて柔軟に対応することとする。

連想ゲーム等を取り入れてもよい。