

◎ ふれあい・協力	○ コミュニケーション
○ 信頼関係	○ 達成感

対 象 学 年	
園 児	小学生(低・中・高)
	中学生以上

雪上運動会



プログラムの概要

雪の上で運動会を行うことで、雪の感覚を楽しむことができます。また、学校等の運動会で実施している種目も、滑る、転がる、走りにくい、といった雪上ならではの条件が加わることで、新たな感覚で楽しむことができます。

日常とは異なる「雪の上」という条件は、子どもたちの日頃の運動能力や運動技術にとらわれない活動を生み出すことができます。また、グループ単位で行うことで、どのようにすれば上手に行えるかといった話し合いや、力を合わせるといった「協力」や「協調性」等を培うことができます。

独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家

雪上運動会

1 活動のねらい

- ・グループで行動し、課題に対してグループ内で協力することを通して、普段以上のコミュニケーションを促し、仲間づくりをすすめる。

2 活動のフィールド

- ・ペガサス広場 最大200人程度 ・スキーステ 最大200人程度
- ・つどいの広場 最大100人程度 ・こぐま広場 最大50人程度
- ・ふたご広場 最大100人程度

3 準備品

団体・個人で用意するもの：防寒着、帽子、手袋(厚手の物)、長ぐつ

自然の家で用意するもの：長ぐつ、かんじき、ソリ、タイヤチューブ、ロープ、ポール等

4 活動の手順

(1) 指導者・引率者が行う事前準備

- ① 自然の家に来る前に・事前打ち合わせの時に
 - ・どのような種目を行うかを決めます。(子どもたちが決めても良いです。)
 - ・運動会の全体のルールを決めます。(チーム対抗、活動班別、得点制、順位による得点制等)
 - ・活動場所を自然の家職員と相談して、決定します。

【活 動 例】

ピサの斜塔はどれだ！

【概要】一定時間内で、いかに高い雪の塔を作るかを競います。所定時間の中で、協力、協働し、アイデアを出し合い作成します。

【用具】スコップ、移植ゴテ、バケツ、高さを測るポールやメジャー等

【人数】1グループ2～8人程度

【活動の流れ】

- ① 所定時間(5～10分)と使用できる物品、高さはどこからどこまで測るか等のルールを説明します。
- ② その後、3分間程度の作戦タイムを設け、グループ内で話し合いを行います。
- ③ 合図とともに、各グループで作業をはじめます。
- ④ 時間終了の合図とともに作業を止め、それぞれの高さを計測します。
- ⑤ グループごとに工夫した点を発表します。
- ⑥ 高さや太さ等で賞を設け表彰します。

【留意点】

- ・使用できる用具を制限して行ったり、雪玉だけを積み重ねて高くする方法で行うこともできます。
- ・測定時に高くみせるために、周囲を掘り下げてはいけません。



雪上バンパレース

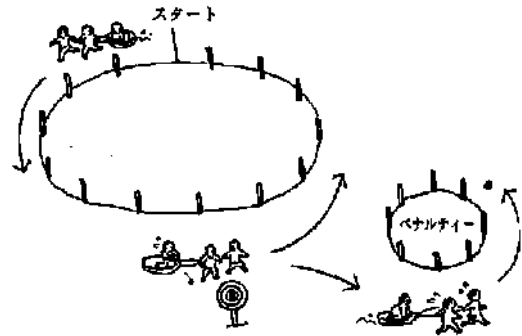
【概要】 雪上スポーツのバイアスロンとソリレースを組み合わせたグループ対抗競争です。「ソリに乗って雪玉を的に当てる」、「人を乗せたソリを引く」という二つの役割をグループ内で分担してレースを行います。

【用具】 ソリ、的、コース設定用のポール等

【人数】 1グループ2～4人程度

【準備】

- ・コース設定をします。直線、円形、折り返し等様々な工夫ができます。また、上り下り等を作ると更に変化がでます。
- ・コースの中に、的を設置します。難易度がいろいろあるとより一層楽しめます。
- ・的の近くにペナルティーコースを設置します。ポールやカラーコーンを一周する程度でも十分です。



【活動の流れ】

- ① ルール説明をし、チーム編成をし、人数に応じてソリに乗る人数1～2人を決めます。
- ② スタート地点からコースを回る間に、的当ての場所を通過します。
- ③ 的当ての場所では、ソリに乗った人が雪玉3個を的に向かって投げます。
- ④ 雪玉が的をはずした数だけ、ペナルティーコースを周回して、ゴールに向かいます。
(雪玉を2個はずした場合は、ペナルティーコースを2周します。)
- ⑤ 1回戦ごとの勝敗を得点化したり、リレー形式で競ったりする方法があります。

【留意点】

- ・コース設定は、実施する人の体力や年齢にあわせて設置してください。
- ・ソリの受け渡しの場所や方法を事前に説明しましょう。
- ・自然の家のソリコース内で「ソリ滑り」を行う際は一人乗りがルールとなっていますが、バンパレースを行う場合のみ、二人がソリに乗ることもできます。

雪上リレー

【概要】 様々な種目を考え、それをリレーすることで、より楽しい雪上運動会を演出することができます。

【用具】 ポール、かんじき、スノーシュー、スキー、ソリ、チューブ等（種目に応じて）

【人数】 特に制限はありません

【準備】

- ・コースを設定します。どの場所、どの区間をどのような種目でリレーするかを決めます。
例えば、雪上にトラックを作り、4分割し、第1区間：スキー → 第2区間：かんじき → 第3区間：ソリ → 第4区間：ホフク前進
- ・種目内容は、スキー、かんじき、ソリだけでなく、後ろ向き走り、前転、けんけん、おぶって走る、ソリにのって棒でこぐ等、参加者の創意を生かして計画しましょう。

【活動の流れ】

- ① 集合し、ルールを説明します。
- ② それぞれがリレーゾーンに分かれて、スタートします。

【留意点】

- ・リレーゾーンは人が混み合うので、物品等の管理に注意し、ケガのないようにしましょう。



②活動を始める前に（参加する子どもたちと一緒に準備することも可能です）

- ・事前に決まっている場所に必要物品等を運びます。
- ・雪上に目印を置くなどして、コースを設定します。

（2）活動

- ・集合して、雪上運動会の全体のルールを説明します。
- ・チーム分けを行い、行う種目に適した小グループをチーム内で作り、順番等を決めるよう指示をします。
- ・ケガの無いよう、順番に種目を行います。

（3）ふりかえり

- ・順位等の結果で判断せず、活動していく中で、どのような話し合いや気持ちの変化等があったかに注目します。
- ・グループでふりかえりを行い、全体で分かち合う方法や、全体でふりかえりを行う等の方法が考えられます。

ふりかえりのポイント

- ・全体を通して個人として、がんばれたこと、がんばれなかったことを聞きます。
- ・全体を通してグループとして、がんばれたところ、がんばれなかったことを聞きます。
- ・各ゲーム一つ一つについての感想を聞き、全体もしくはグループ内で「わかちあい」をします。

5 活動上の留意点

- ・物品を使う種目がある際は、物品の紛失や破損、物品の衝突によるケガ等が考えられます。十分に安全管理や物品の扱い方に注意を払い、行ってください。
- ・ふりかえりを行うことで、雪上運動会を実施する中で心の動き等を導き出すことができますので、必ずふりかえりを行ってください。

ねらい別活動プログラム集「雪上運動会」

発行日：平成19年2月28日

発 行：独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家
<http://myoko.niye.go.jp/>

所在地：〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2
執 筆：瀧 直也（事業推進係員）