元気アッププログラム

Introduction 03

チャレンジ・ザ・ゲーム

CHALLENGE THE GAME

●チャレンジ・ザ・ゲームとは●

チャレンジ・ザ・ゲームは、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で身体を動かす楽しさを味わえる"新感覚"のスポーツ・レクリエーションです。
ボールを使ったり、なわを使ったり、棒を使ったりなどユニークなゲームがたくさんあります。

チャレンジ・ザ・ゲームの魅力

体力アップや健康づくりなど、“カラダとココロにいい”活動がたくさん！！

1．運動が苦手な子どもも楽しめる
2．健康寿命延伸にも期待できる
3．世代を超えて、体力・運動能力アップ
4．ユニークな体力テストとして活用できる
5．声を出すことで、一体感が高まる
6．同じ目標に向かって、ココロがひとつに
7．自然と笑いが生まれ、リラックス効果も期待

ふれあい、交流が深まる!!

学校や職場や地域の仲間で記録に挑戦!!声を掛け合い、息を合わせながら、ふれあい、交流が高まります!

ユニークなゲームがたくさん!!

ロープ、棒、ネットなど、いろいろな用具を使ったり、シンプルなルールで楽しめたり。運動強度も、低いものからハードなものまでいろいろ。活動場面に合わせてセレクトできます。

楽しみながらできる運動!!

跳んだり、ステップを踏んだり、適度な運動強度を得られるゲームがたくさんあります。楽しむことが体力づくりにもつながります。

記録に挑戦する!!

回数やタイムなど、目標に挑戦することもゲームの楽みのひとつです。記録会を開けば他のグループや、また自分たち自身の過去の記録への挑職など、さまざまな形で挑戦できます。

いつでも、どこでも全国大会に参加できる!!

記録に挑戦して、記録申請用紙を送れば「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」に参加できます。

記録を申請すれば、賞品GETのチャンス!!

毎月の記録申請の中から、抽選で商品券などの賞品を差しあげています。記録が好記録であってもなくても、グループで楽しんだ成果は申請しましょう。

チームふらば～るボール

４人が４メートル離れて四角形を作り、ふらば～るをワンバウンドパスして、２分間で全員がキャッチに成功した回数がカウントされ合計数が記録となる。

人数

＜１チーム４人＞

隊形

仲間との間隔を４mあけ、全員がふらば～るを１個ずつ持ち、スロー＆キャッチしやすい向きで待機する。

用具

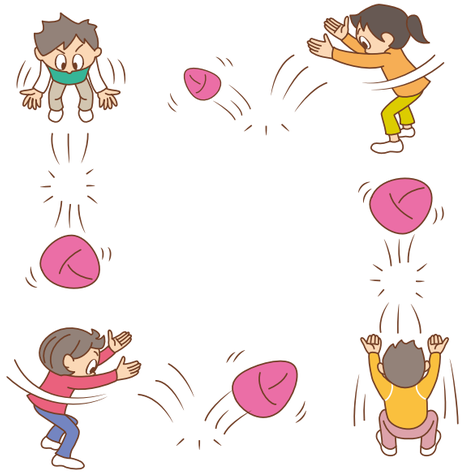
CG推進本部公認の専用用具（ふらば～る大３個、小１個）

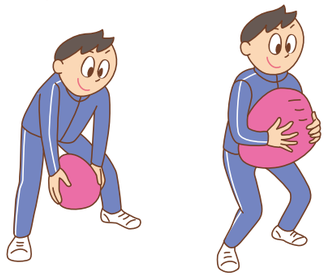
カウント

全員がふらば～るのキャッチを成功するごとにカウント。成功した回数が記録となる。

ルール

- ふらば～るを全員が持つ（一人だけふらば～る小を持つ）。
- 開始の合図で、ふらば～る小を持つ人が、「せーの」の掛け声をかけ全員一斉にスロー開始。
- ふらば～るは反時計回りに、アンダースローでワンバウンドさせる。
- ワンバウンドしたふらば～るをキャッチする。
- ふらば～る小をキャッチした人は、全員がスロー出来る状態（元の位置に戻る）を確認して、「せーの」の掛け声をかける。
- 投げ方は両手アンダースローとする。
- キャッチする際ふらば～るが手のひら以外の部分に触れても良いが、ふらば～るが床についた場合はカウントされない。
- 競技時間は２分間とする。
- １分経過したら、審判が「逆回転」のコールをするので､時計回りのスロー&キャッチでボールを送る。
- ２分間に、４人が全員でキャッチを成功させた回数がカウントされる。
- キャッチの際、仲間に近づくなど位置を移動しても良いが、スローの際は相手と必ず４m以上離れる。





アウト

- スローの際、両手アンダースローしなかった時
- スローの際、４m以上離れていなかった時
- スローの際､ふらば～る小を持っている人が「せーの」の掛け声をかけなかった時
- １分経過の「逆回転」コールに従わなかった時

チームテンカボール

キャッチの仕方でポイントが変わるボールスロー＆キャッチのゲーム。制限時間内にどれだけポイントを獲得できるかを楽しみます。取りやすいようにスローして、高得点を稼げるキャッチを続けてみよう。

人数

＜１チーム４人＞

隊形

仲間との間隔を４メートル空け、１人がボールを持ち、残りのメンバーはキャッチ＆スローしやすい向きで待機する。

用具

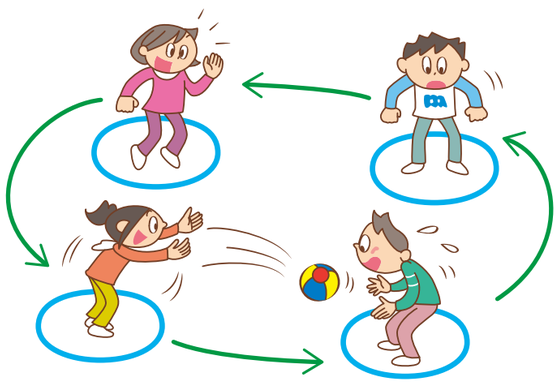
CG推進本部公認の専用用具（テンカボール）またはソフトバレーボール。

カウント

ボールをキャッチするごとにキャッチの方法によるポイントを加算する。

ルール

- 開始の合図でスロー開始、ボールは反時計回り送っていく。
- 投げ方は、両手アンダースローとする。
- キャッチの際に加えるポイントは以下の通り
  両手キャッチ：１ポイント
  クロスキャッチ：２ポイント
  カニバサミ、カエルキャッチ：３ポイント
  ※キャッチミス、スローイングミスの際の得点は加算しない。
- 競技時間は２分間とする。
- １分経過したら、審判が「逆回転」のコールをするので、時計回りのスロー＆キャッチでボールを送る。
- 競技時間内にアウトが発生した場合は、アウトとなった人のスローから再開する。



アウト

- スロー動作で、両手アンダースローでなかった時。
- スローまたはキャッチ動作で、相手に近づいたとき。
- 両足を動かしてスローまたはキャッチをしたとき。
- １分経過の「逆回転」コールに従わなかった時。

スピード・ラダーゲッター

ボールを投げて、全てのラダーにどれだけ早くかけられるかを楽しむゲーム。

人数

＜１チーム３～６人＞

隊形

先頭だけ専用ボールを持って、縦一列にスタートラインに待機する。

用具

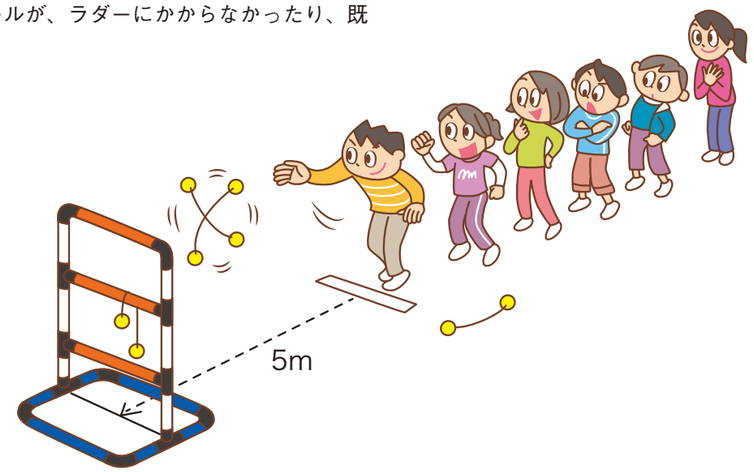
CG推進本部公認の専用用具（ラダーゲッター）。

カウント

スタートの合図から全てのラダーに１個ずつボールがかかった後、全員でラダーを周回して戻るまでのタイムを計時。

ルール

- スタートラインからラダーまでの距離は５メートルとする。
- 開始の合図で、１人ずつボールを投げる。
- 投げ方は、アンダースローとする。
- ３本のラダー全てに、ボールが１個ずつかかったら、全員でラダーを周回して全員がスタートラインを越えた時点のタイムが記録となる。
- ボールは直接ラダーにかからなければならない。
- 投げたボールが、ラダーにかからなかったり、既にボールがかかっているラダーに再度かけてしまった場合は、ボールを投げた人が取りに行く。
- 取りに行ったボールは、次の人に手渡しする。
- 投げる人の順番は変えてはいけない。
- ボールは、３個用意しラダーにかかるまでは全員が同じボールをつかう。
- 使用しないボールは床に置くものとする。（各自で持たない）。



アウト

- スタートラインを踏み越えてボールを投げてしまったとき。
- ボールを手渡しせず投げて渡したとき。
- ラダーをまわるとき、ラダーに触れたとき。
- 競技時間が３分を越えてしまったとき。

5人10脚

専用用具に足をつなげて、仲間と息を合わせてどれだけ早くゴールできるかを楽しむゲーム。

人数

＜１チーム５人＞

隊形

両足首を専用用具に固定し、腕や肩を組んだ状態でスタートラインに待機する。

用具

CG推進本部公認の専用用具（むかでベルト）

カウント

スタートの合図から先頭の１人の片足がゴールラインを超えるまでのタイムを計時。

ルール

- 審判の合図でスタート。
- 20メートル先のゴールラインを先頭者の片足が越えた時点のタイムを競う。
- チャレンジは３回までとし、その中の最高記録をチームの記録とする。
- チャレンジごとのメンバーの並び替えは認められる。

アウト

- むかでベルトが外れた時。
- １人でも足の裏以外の部分が地面についた時。
- スタートから１分以内でゴールできなかった時。

記録会を開こう!

全国いつでも チャレンジ・ザ・ゲーム大会

■ 年間を通していつでも誰でも参加できる "新感覚"イベント

「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」は、年間を通して、いつでも、どこでも、誰でも参加することができる大会です。全国から記録を毎月集計し、月ごとに上位チームを発表、表彰します。また、年間上位記録チームには年間表彰も行います。
記録申請には一定の条件がありますが、仲間が集まる機会や、イベントを開催する際に、その一環としてチャレンジ.ザ・ゲーム大会をあわせて開催しましょう。

- 提唱：主催:（公財）日本レクリエーションヨン協会
- 共催：都道府県レクリェーション協会、市町村レクリエーションヨン協会。
- 後援：スポーツ庁（予定）。
- 実施日：４月１日から翌年３月31日の期間中、いつでも大会種目の記録会を実施できます。

■ 大会の開催場所

記録を申請することで参加できる大会なので、チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員２名の立ち会いがあれば、いつでも、どこでも開催することができます。

- 市民健康まつり、市民レク大会、市民運動会等で１コーナー種目として実施する。
- 学校の体育的行事など学級単位、学年単位、学校全体で実施する。
- 中高年を対象とした教室や講座のプログラムとして実施する。
- 公民館、青年の家、スポーツセンター等で、利用者の希望に応じて記録会が開催できるようにする。
- 企業の健康づくり運動の中に取り入れて、職場ごとにチームを作り記録会を開催する。さらに、記録会を重ね、上位記録チームによる大会を開催する。
- チャレンジ・ザ・ゲーム大会という独自のイベントとして開催する。

■ 記録会の開催条件

❶普及審判員が２名以上立ち会い、それぞれの指示のもとに行う。
❷公認用具、又はルールに則った用具を使用する。
❸ルールに定められた場所で実施する。
❹ルールに定められた人数で挑戦する。
❺安全対策を充分にしておく。
❻事故が起きた場合の責任は、本人にあることを明示する。

※記録会開催の場合、当該の都道府県本部に事前に連絡することがのぞましい。