

## 活動プロC-4（レク・スポーツ活動） 室内サーキット

室内サーキットは、総合活動館にあるいろいろな器具を使って、跳ぶ、登る、渡るなどの運動に挑戦する活動です。天候に左右されることなく、いつでも楽しむことができます。

### 1. 活動場所、所要時間

総合活動館（18種目が常設されています）

※所要時間については、団体の考えで設定することが可能です。

### 2. 役割

(1) 役割・・・指導援助（2～3名）、器具の操作援助、安全管理など

(2) 班編成・・・個人単位でもグループでも可。  
グループの人数は4～6人程度



### 3. 種目

1. 垂直跳び	○壁面から20cmはなれて横向きに立つ。その場でできるだけ高くとびあがり測定板に指先でふれる。
2. ネットくぐり	○円形のネット内に頭部から入りギャラリーへ上る。
3. リンボー	○高さの異なったバーの下を、体を後ろにそらしながらくぐりぬける。
4. ネット渡り	○宙づりになっているネットの上を歩いて渡る。
5. なわばしご	○ギャラリーからなわばしごを使っておりる。
6. つなわたり	○二本のロープの上を立って渡る。
7. つり輪	○つなをにぎり体をふりながら前方に移動する。
8. ネットクライミング	○ネットを登る。とびおりない。
9. トレーニングバッグ	○全身の力で押したり引いたりする。
10. 平均台	○ゆっくり渡る。途中から渡らないようにする。
11. 遊動平均台	
12. ろく木	○懸垂をする。バーにつま先をかけ上体を起こす。 ○バーに足首をかけて背をそらす。
13. 平行棒	○腕立てとび上がりをして前進する。
14. 波形平行棒	○手と足を使用して運動し、四つんばいになって前進する。
15. ロープコースター	○片足でロープに乗り両手でにぎり、安定したフォームですべりおりる。
16. マルチトレーナー	○スタートしてから点滅するランプをできるだけ早くタッチしてもどる。
17. トランポリン	○一人で実施し基本動作（跳躍、ひざ、長座）を中心に行う。
18. 壁渡り	○壁面に固定されている取手をにぎり移動する。

### 4. 実施上の留意点

(1) 事前・事後の健康管理に十分留意する。準備運動をきちんと行う。特に、手首、足首等の関節を動かす運動をする。

(2) 各種器具のまちがった操作、子どもたち同士の衝突等による事故に十分気をつける。

(3) 特に、トランポリンには必ず指導者が一人つくこと。