

体験の風をおこそう

体験を通して、子供たちの健やかな成長を!

遊びオリンピック マニュアル



令和5年4月(改訂)

岡山県地域ぐるみで「体験の風をおこそう」運動推進実行委員会

事務局:国立吉備青少年自然の家

遊びリンピックとは・・・

競技性のある体験活動を通して、自然体験や生活体験、順位を競う楽しさを体験し、達成感を感じることでできる体験活動のこと。

次ページからの種目紹介を参考に、家庭や学校、子ども会の行事等で実施してみてください♪

実施の流れ

競技種目の
検討

実施!!!

実行委員会
事務局へ
連絡

実行委員会
事務局へ
報告

※電話やファックスでご連絡いただくとメダルや賞状をお送りできます。物品の貸出も行っています。

難易度低

「の」の字さがし



○準備するもの

- ・新聞紙
- ・赤鉛筆または赤ボールペン

☆競技の進め方

- ①新聞紙を広げ、スタートの合図で「の」の字をさがす。
- ②制限時間は1分間。
- ③見つけたら赤鉛筆などで○をつける。

※スタートの合図があるまで挑戦者は新聞の紙面を見ないようにする。
※紙面により「の」の字の多さが異なるため、数回挑戦して一番いい結果を記録とする。

割り箸ダーツ

難易度低



○準備するもの

- ・割り箸
- ・ペットボトル1.5ℓ
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①割り箸を親指、人差し指、中指で持ち、胸の高さからペットボトルに落とす。
- ②1分間で何本の割り箸を入れることができるかを競う。

※ひざや腰を曲げたりしない。

※難しい場合は、割り箸を割って半分の太さにする。

※背が高い場合や大人が行うときは、膝立ちで行う。

スリッパとぼし

難易度中

○準備するもの

- ・スリッパ
- ・メジャー（貸出可）
- ・広い場所

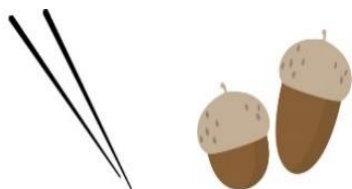


☆競技の進め方

- ①スタート地点を決める。
- ②スタート地点に立ち、片足だけスリッパを履く。
- ③履いたスリッパを前方の遠くをめがけて飛ばす。
- ④スリッパの飛距離をメジャーで測る。
- ⑤飛距離の長さを競う。

どんぐり皿うつし

難易度中



○準備するもの

- ・どんぐり（貸出可）
- ・皿2枚（貸出可）
- ・箸（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①どんぐりを箸でつまみ、1分間で隣の皿に何個移せるかに挑戦する。
- ②2枚の皿の間は15cm空ける。
- ③必ず1個ずつつまんで移すようにする。

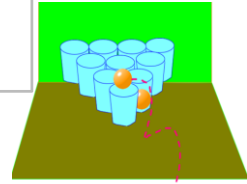
※箸ではじいて飛ばすのは禁止。

※参加者の状況により、割り箸、プラスチック箸などを準備し、難易度を変える。

※箸が難しい場合はスプーンでも可能。

ピンポンカップ

難易度高



○準備するもの

- ピンポン球（卓球の球）10個（貸出可）
- コップ10個
- 机
- 縦横50cm以上の板（壁でもよい）

☆競技の進め方

- ①机の後ろ側に壁となる板をたてる。（机を壁につけてもよい）
- ②板（壁）の前にコップを並べる。
- ③机から1m離れた所から、コップをねらって、ピンポン球を1球ずつ投げる。
- ④コップに入ったピンポン球の数が記録。

※ピンポン球は机で1回以上バウンドするように投げること。

※一度机でバウンドしたピンポン球は壁にぶつかってもよい。

ボックスウォーキング

難易度高



○準備するもの

- 箱（ティッシュ箱が望ましい）
- ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①スタート地点とゴール地点を決める。
- ②スタート地点に立ち、箱を頭の上に乗せる。
- ③箱を頭に乗せたままゴールに向かって歩く。
- ④ゴールまでかかった時間を競う。

難易度高

フラフープ回し



○準備するもの

- ・フラフープ（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

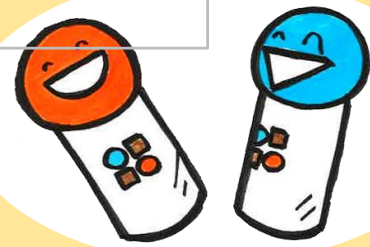
☆競技の進め方

- ①フラフープをどれくらい長く回せるか挑戦する。
- ②右回しと左回しの平均時間を記録とする。

※他の人と接触しないように間隔を空ける。

筒けん（もしかめ）

難易度高



○準備するもの

- ・筒けん（貸出可）

☆競技の進め方

- ①筒けんを準備する。
- ②1分間でもしかめ（上下の受け皿交互に玉を乗せ換える技）を
何回できるか、回数を競う。

スポーツスタッキング

難易度高



○準備するもの

- ・カップ（貸出可）
- ・タイマー（貸出可）
- ・スタックマット（貸出可）

☆競技の進め方（3-3-3スタック）

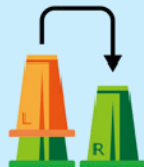
- ①右利きの方は右手から、左利きの方は左手から始めます。
- ②3個のカップを重ねた状態から、「積み上げる」「重ねる」を3回繰り返してタイムを競う。

※下図参照

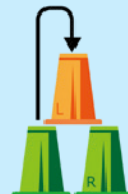
アップスタック：重ねたカップを積み上げる動き



3個のカップを重ねた状態から始めます。

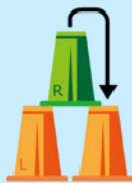


右手でカップを1個つかみ右横に置きます。

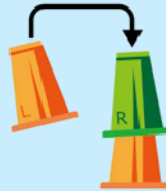


左手で重なっているカップをつかみ上に載せます。

ダウンスタック：積み上げたカップを重ねる動き



上のカップを右手でつかみ右側のカップに重ねます。

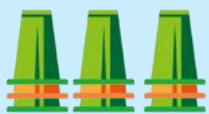


左手で左側のカップをつかみ、2個のカップの上に重ねます。



できた！元の形に戻りました。基本の3個のカップでもう一度。

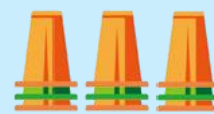
【3-3-3スタック】



カップを3個重ねた状態で3か所に置きます。



左側から右に向かって順番にそれぞれのカップをアップスタックします。



左側から右に向かって順番にダウンスタックします。



体験の風を おこそう

体験を通して、子供たちの健やかな成長を!

※ このマニュアルに掲載されているのは、活動の一例です。
参加者の人数や年齢に合わせて、
ルールや手順をアレンジすることも可能です。
また、競技性のある種目であれば、オリジナルの
ものでも実施することができます。

記録証の提供・物品の貸出も行っていますので、
詳細については下記連絡先までお問い合わせください。
(貸出可能物品例：

実行委員会事務局
国立吉備青少年自然の家 企画指導専門職 (八木、竹井)
TEL : 0866-56-7232
FAX : 0866-56-7235