



遊びリンピック マニュアル



平成30年1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

キャタピラレース



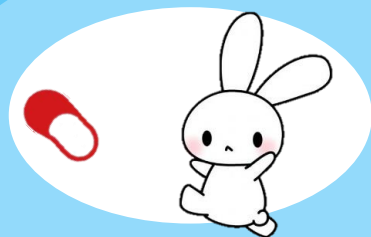
○準備するもの

- ・ダンボール
- ・ガムテープ
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①ダンボールを、中でハイハイをしながら進めるように輪状にする。（大きめがよい）
- ②スタートとゴールにガムテープで印をつける。（10～20mくらいがよい）
- ③スタートからゴールするまでのタイムを計り、速さを競う。

スリッパ飛ばし



○準備するもの

- ・スリッパ（貸出可）
- ・ガムテープ
- ・巻尺（貸出可）

☆競技の進め方

- ①基準線にテープで印をつける。
- ②片方の足にスリッパを履いて、基準線からはみ出さないようにスリッパを飛ばす。
- ③基準線とスリッパを垂直に結んだ距離を巻尺で測定し、その距離の長さを競う。

※スリッパが人に当たらないように周りに気を付けて飛ばす。

※基準線の幅の外側は距離の測定ができないため、テープを長めに貼るようにする。

かさバランス



○準備するもの

- ・かさ（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①指先でどれだけ傘を立てていただけるかに挑戦する。
- ②傘の先を指にのせ、傘が倒れるまでの時間を計測する。
- ③上半身は動かしてもいいが、足は始めの位置から動かしてはいけない。

※傘が他の人に当たらないように、周囲の状況に気をつける。

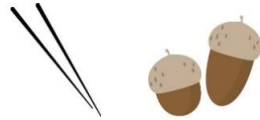
※足が動いた場合は、そこまでの時間が記録となる。

※指はどの指を使っても構わない。

どんぐりうつし

○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。

ふいふい30秒



○準備するもの

- ・万歩計（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）
- ・音響機器（貸出可）

☆競技の進め方

- ①腰に万歩計を装着し、スタートの合図とともに、足踏みをしたり腰を振ったりして、30秒間の歩数を競う。
- ②ストップの合図で止まって歩数の計測をする。

※ストップの合図があっても動いた場合はペナルティを課してもよい。

※音楽を流しながら行うのもよい。

「の」の字さかし



○準備するもの

- ・新聞紙
- ・赤鉛筆または赤ボールペン
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆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は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。

カプラ積み



○準備するもの

- ・カプラ（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①カプラを準備する。
- ②一分間でカプラをできるだけたくさん積み、高さを競う。

※積み方は統一してもよいが、自由に工夫させるのもよい。

割り箸ダーツ

○準備するもの

- ・割り箸
- ・ペットボトル1.5ℓ（貸出可）
- ・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。

ピンポン球うっし



○準備するもの

- 〔ピンポン球、スプーン
- 〔ピンポン玉を入れておく器（ボウルなど）
（セットで貸出可）

- ・ペットボトル（貸出可）
- ・ストップウォッチ（貸出可）

☆競技の進め方

- ①容器の中のピンポン球をスプーンですくう。
- ②ピンポン球をペットボトルの先に移し、
一分間でいくつ乗せられるかを競う。

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。

親子ぴょんぴょん



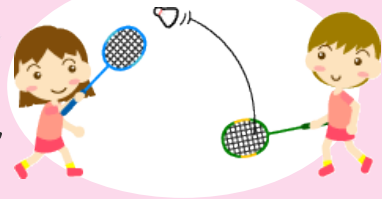
- 準備するもの
- ・縄跳び（貸出可）

☆競技の進め方

- ①親子で向かい合って縄跳びをする。
- ②連続して何回跳べたかを競う。

バドミントン（羽子板）ラリー

- 準備するもの
 - ・バドミントンラケット、シャトル
または羽子板、羽
- （貸出可）



☆競技の進め方

- ①親子二人でバドミントン（羽根突き）をし、何回ラリーが続くかを競う。

※最初のサーブを一回目とする。



※ 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。

工夫して楽しく活動しましょう！

実行委員会事務局
国立吉備青少年自然の家 事業推進係 （江本）
TEL：0866-56-7231