



# 55 ヒットだ！ ターゲット

青森県立種差少年自然の家



## ○活動の概要○

9 分割の的を狙ってディスクやボールを投げてボードを抜いた数を競うゲームです。

### 1 ねらい

ねらったボードに当てながらチャレンジする気持ちをもたせたり、グループ内でのコミュニケーションを促進し親睦を深めさせたりする。

(小学校 体育 中学校 保健体育)

### 2 場所・人数・期間・時間

- ① 場所・人数 プレーホール 大ホール 10名程度
- ② 期間 通年
- ③ 時間 1時間 (人数により変わります)

### 3 職員の支援について

・物品貸出し時にルールや安全についての説明を行うことができる。(依頼があれば活動支援に入ることができる。)

### 4 準備物

区 分	準 備 物	備 考
団 体	・特になし	
個 人	・運動ができる服装・内ズック	
自然の家	・ターゲットの枠 ・ボード9枚 ・ボール フリスビー (ディスク)	1セット

### 5 引率者の役割分担

係 名	役 割
代表責任者	・全体の掌握、指揮、連絡にあたる。
救護係	・緊急時の救護にあたる。

### 6 活動の流れ

- ① 用具の準備
- ② ルールの説明と諸注意
- ③ 活動
- ④ まとめ・片づけ

### 7 その他

活動の仕方の例

◎原則 12 球。小学生 4～5 m (一般 6～7 m) 離れたところから、9 分割の的を狙ってディスクやボールを投げてボードを抜いた数を競う。参加者の身体条件や年齢を考慮して投球距離を変えることも可能。

①個人戦の場合 …持ち球 12 球でボードを射貫いた枚数で競い合う。

②チーム戦の場合…1 人 1 球～6 球など、人数に応じて投じ、ボードの得点合計 (1 枚 1 点など) で勝敗を決める。



年齢や能力に合わせて、投げる距離を変えて行うことができる。



チームで協力して得点を出すゲームもできる。