


活動名：軽スポーツ活動（ドッジビー・モルック）


○ドッジビー

ねらい	<p>ドッジビーとは、柔らかくて軽いナイロン・ウレタン素材でできたフライングディスクを使ってドッジボール形式のゲームを行うスポーツであり、よく飛び、安全で、ぶつかってもあまり痛くない。力がなくても簡単に飛ばせるので、安心して取り組むことができる活動で、次のようなねらいを持って取り組む。</p> <p>(1) チームでの活動を通して協力する大切さを知り、友情を深める。</p> <p>(2) ルールや決まりを守り、規律正しい精神を養う。</p>		
所要時間	1～2 時間 30 分程度 (各団体で設定したルールによる)	活動場所	○体育館
活動人数	団体が安全管理できる人数、チーム編成		
参加者の服装 および準備物	<p>運動のできる服装、屋内用シューズ</p> <p>貸出物：軽スポーツセット(ドッジビー)</p>		
活動の流れ (例)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動場所に集合する。(体育館) 2. ゲームの説明を聞いた後、グループを作る。(1チーム10～13人ぐらいが適当) 3. ゲームを開始する。 <ol style="list-style-type: none"> ① 1ゲーム15分程度 ② ディスクがキャッチできなければ外野に出る。 ③ 相手チームの投げたディスクがノーバウンドで触れたときアウトとなり、外野に出なければならない。 <ul style="list-style-type: none"> ※ キャッチできずに触れた後、地面に落ちた場合もアウト ※ キャッチできずに触れた後、相手チームの人にキャッチされた場合アウト ④ 外野プレイヤーは相手内野プレイヤーをアウトにすると、自分が内野に戻る。 ⑤ 内野同士でのパスはできない。 ⑥ 外野同士でのパスはコートライン上を必ず通過するように投げる。 ⑦ ディスクは縦投げしない。 ⑧ 時間内に内野に1人もプレイヤーがいない状態にするか、15分経過後、より多くのプレイヤーが内野に残っているチームが勝者となる。 ⑨ 同数の場合は引き分けにするか、延長戦を行い勝敗を決める。 4. 後片付けの後、表彰、まとめをする。 		
留意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 始めと終わりに道具の数、破損等がないか確認をする。 2. わざと人の顔をめがけて投げないように注意する。 3. チームで行動し、協力する。 4. フェアプレイの精神で競技する。 		

○モルック

ねらい	<p>モルックは、年齢や経験を問わず誰もが楽しめるピン倒しゲームで、一緒にプレイすることで、笑顔や会話が生まれ、仲間との絆が深まるゲームである。</p> <p>新しい「つながり」と「コミュニティ」を作ることができるゲームであり、次のようなねらいをもって取り組む。</p> <p>(1) チームでの活動を通して協力する大切さを知り、友情を深める。</p> <p>(2) ルールや決まりを守り、規律正しい精神を養う。</p>		
所要時間	1～2 時間 30 分程度 (各団体に設定したルールによる)	活動場所	○体育館
活動人数	団体が安全管理できる人数、チーム編成		
参加者の服装 および準備物	<p>運動のできる服装、屋内用シューズ</p> <p>貸出物：軽スポーツセット(モルック)</p>		
活動の流れ	<p>○グループを作る。(1 グループ6～10人程度が活動の目安)</p> <p>1. 集合・グループ分け 集合をして、簡単な説明をする。</p> <p>2. ルール説明 モルックの基本ルールを説明する。</p> <p>①用具・参加人数</p> <ul style="list-style-type: none"> ● モルック棒(投げ棒) 1 本 ● スキttl(ピン) 12 本(1～12 の番号付き) ● 2 人以上、または2～3チームでプレイ可能 <p>②スキttlの配置</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 初期配置は 12 本を決まった形で並べます(下記図参照) 		



	<p>③投球方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 投球ライン(3~4m 離れた場所)からモルック棒を下手投げ ● 足は投球ラインを踏み越えてはいけない。 <p>④得点の計算</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1本だけ倒れた場合:倒れたスキットの番号=得点 ● 2本以上倒れた場合:倒れたスキットの本数=得点 ● スキットは「完全に倒れている」場合のみカウント  <p>⑤スキットの立て直し</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 倒れたスキットは、その場で立て直し、元の配置には戻さない <p>⑥勝利条件・減点ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ぴったり50点を達成した人チームが勝ち ● 50点を超えた場合、得点は25点に戻る <p>⑦失格ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3回連続でスキットを1本も倒せなかった場合、失格となる <p>⑧その他注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 投げ方は下手投げのみ(両手・上手投げは禁止) ● 場外に出たスキットは、次の投球で元の場所に戻す <p>3.スキットの設置 みんなで協力してピン(スキット)を並べ、ゲーム開始の準備。</p> <p>4.順番決め 組んだチームで、投げる順番を決める。</p> <p>①試し投げ(ウォーミングアップ) 実際にモルック棒を投げて練習し、操作感や距離をつかむ。</p> <p>②ゲームを開始 順番にスキットを狙って投げて得点を競う。作戦会議や応援もする。</p> <p>5.片付け 使った道具をみんなで片付け。</p> <p>6.解散 後片付けの後、表彰、まとめをして解散。</p>
<p>留意事項</p>	<p>1.始めと終わりに道具の数、破損がないか確認する。</p> <p>2.チームで行動し、協力する。</p> <p>3.フェアプレイの精神で競技する。</p> <p>4.仲間に対してプラスの言葉だけを使うようにする。</p>