

Sports Challenge Festival

Vol.17

スポチャレ

2019.2.17(日)



かいじょう あんない
○会場のご案内

ふきや
①スポーツ吹矢

あ かん
②空き缶deパッカン

③ジグザグステップ&ラン

④ブラインドキック

⑤はい、シルエット！

⑥ふわふわバルーンシュート!!

きょだい しんけいすいじゃく
⑦巨大！神経衰弱

たまい
⑧玉入れDASH!!

⑨とんで さけんで あいうえお

はいたつ
⑩配達ライダー

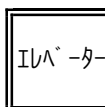
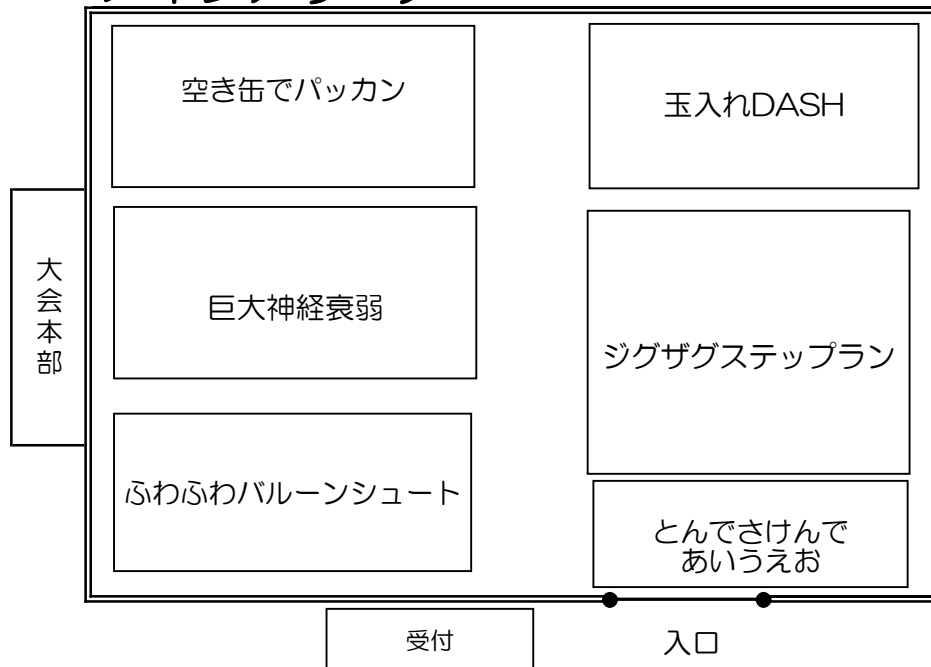
IL-ILBook

スポチャレ VOL. 17 かいじょう会場のごあんない

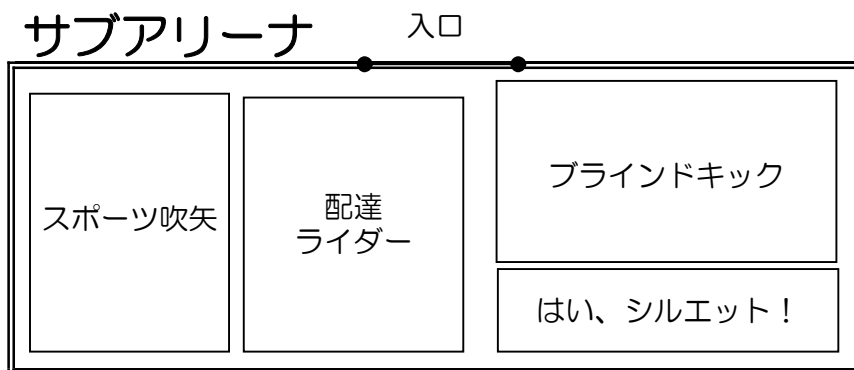
秩父宮記念体育館 3Fメインアリーナ・サブアリーナ



メインアリーナ



サブアリーナ



とくてん 得点システムについて



<チーム戦>

メンバー全員（2～5名）が10種目にチャレンジします。6種目はチームで協力する団体種目、4種目が、個人種目です。個人種目は、チームメンバーの平均点を得点とします。



10種目すべての合計点（最高100点）をチームの得点とし、チームランキングが決まります。
上位1～3位のチームを表彰します！！

①スポーツ吹矢

【内容】 スポーツ吹矢を使用しての的を狙います。

【方法】 ①大人男性は、6 mのラインから短い筒で行います。

大人女性・小学4～6年生の男女は6 mのラインから長い筒で行います。

小学3年生以下は5 mのラインから長い筒で行います。

②上記ラインからの的を狙って5射行います。

【記録】 ①矢が刺さった的のポイントがそのまま得点となり5射中

ポイントの高い2射の合計ポイントを得点とします。

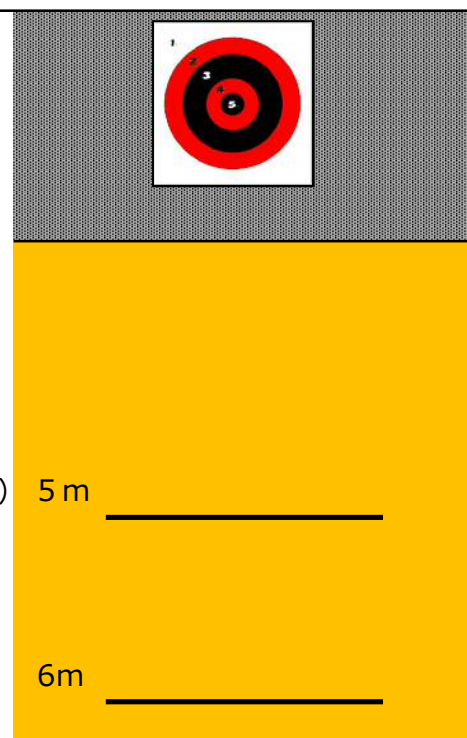
②5射とも的に刺さらなかった場合は1点とし、再チャレンジはありません。

カテゴリー	きょり 距離・ハンデ等	とくてん ほうほう など 得点方法等
おとな だんせい 大人男性	みじか つつ 6 m／短い筒	しや じっし ① 5 射実施 じょうい しや ごうけい てん ② 上位 2 射の合計点 まと てん てん てん てん てん ③ 的は 5 点－ 4 点－ 3 点－ 2 点－ 1 点 てん てん ④ 1 点～ 1 0 点
おとな じよせい 大人女性	なが つつ 6 m／長い筒	
しょうがく ねんせいだんじょ 小学 4 ～ 6 年生男女		
しょうがく ねんせいいか だんじょ 小学 3 年生以下男女	なが つつ 5 m／長い筒	



ねんせい いか だんじょ なが つつ
3年生以下の男女(長い筒)

おとな だんせい みじか つつ おとな じよせい しょう がく ねんせい だんじょ なが つつ
大人男性(短い筒)、大人女性&小学4～6年生男女(長い筒)

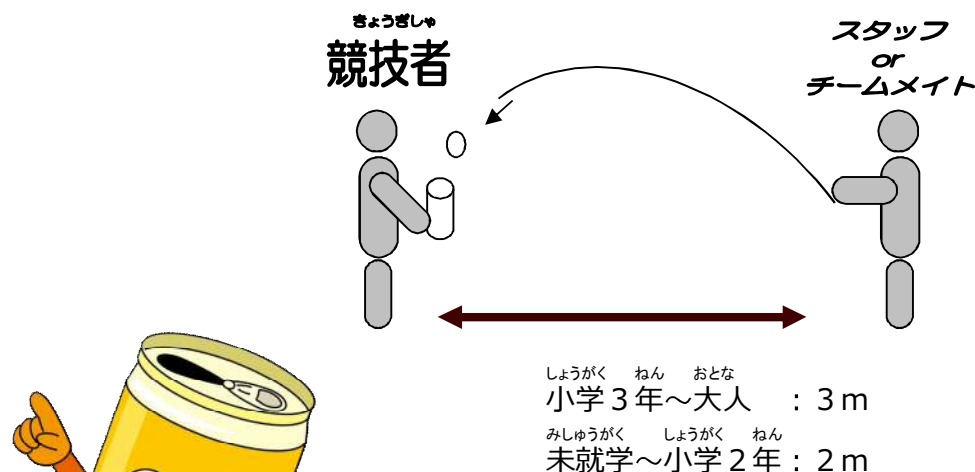


②空き缶 de パッカン☆

【内容】 投げたピンポン玉を空き缶で何球キャッチできるか競うゲームです。

- 【方法】
- ①空き缶を持って所定の位置に立ちます。
 - ②「スタート」の合図でチームメイト（もしくはスタッフ）がピンポン玉を投げます。
 - ③ピンポン玉を落とさないよう空き缶でキャッチします。
- 【記録】
- ①12球トライして、キャッチしたボール数で得点が決まります。
 - ②1球もキャッチできなくても、1点とします。

カテゴリー	缶のサイズ	とくてん 得点									
		きゅういじょう 9球以上	きゅう 8球	きゅう 7球	きゅう 6球	きゅう 5球	きゅう 4球	きゅう 3球	きゅう 2球	きゅう 1球	きゅう 0球
おとな だんせい じよせい 大人男性／女性	しょう 小										
しょうがく ねん ねん 小学3年～6年	ちゅう 中	てん 10点	てん 9点	てん 8点	てん 7点	てん 6点	てん 5点	てん 4点	てん 3点	てん 2点	てん 1点
みしゅうがく しょうがく ねん 未就学～小学2年	だい 大										





③ジグザグステップ&ラン

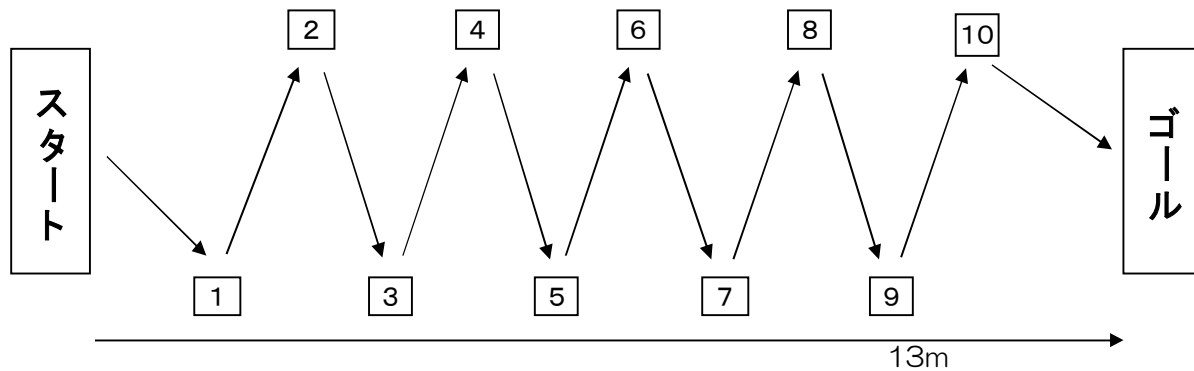
【内容】 スタートから2.5m間隔でならべられたポイントを倒しゴールするゲームです。

【方法】 スタートから1 2 3 4～と順に、ポイントを倒しながらゴールへ走ります。

【記録】 ①スタートからゴールまでのタイムで得点が決まります。

②100分の1のタイムは切り捨てます。

③ポイントを倒していない場合は1つにつき得点からマイナス1点とします。



とくてん 得点	せいじん だんせい 成人男性	せいじん じょせい 成人女性	しょうがく ねんしゅ 小学3年以下	みしゅうがくじ 未就学児
		しょうがく ねんだんじょ 小学4～6年男女	だんじょ 男女	だんじょ 男女
10	びよう いか 9秒50以下	びよう いか 10秒50以下	びよう いか 12秒00以下	びよう いか 16秒00以下
9	びよう びよう 9秒51～10秒00	びよう びよう 10秒51～11秒00	びよう びよう 12秒01～12秒50	びよう びよう 16秒01～16秒50
8	びよう びよう 10秒01～10秒50	びよう びよう 11秒01～11秒50	びよう びよう 12秒51～13秒00	びよう びよう 16秒51～17秒00
7	びよう びよう 10秒51～11秒00	びよう びよう 11秒51～12秒00	びよう びよう 13秒01～14秒00	びよう びよう 17秒01～18秒00
6	びよう びよう 11秒01～11秒50	びよう びよう 12秒01～13秒00	びよう びよう 14秒01～15秒00	びよう びよう 18秒01～19秒00
5	びよう びよう 11秒51～12秒00	びよう びよう 13秒01～14秒00	びよう びよう 15秒01～16秒00	びよう びよう 19秒01～20秒00
4	びよう びよう 12秒01～12秒50	びよう びよう 14秒01～15秒00	びよう びよう 16秒01～17秒00	びよう びよう 20秒01～21秒00
3	びよう びよう 12秒51～13秒00	びよう びよう 15秒01～16秒00	びよう びよう 17秒01～18秒00	びよう びよう 21秒01～22秒00
2	びよう びよう 13秒01～13秒50	びよう びよう 16秒01～17秒00	びよう びよう 18秒01～19秒00	びよう びよう 22秒01～23秒00
1	びよう いじよう 13秒51以上	びよう いじよう 17秒01以上	びよう いじよう 19秒01以上	びよう いじよう 23秒01以上

④ブラインドキック

【内容】 目隠しをして、感覚をとぎすましながら、キックでゴールをねらう個人競技です。

【方法】 目隠し（ブラインドゴーグル）をして、ボールをけて、ゴールをねらいます。1人6球。

スタッフが出したじゃんけんに対して、勝てるゴールを狙ってください。

⇒シュートが入ったゴールによって、得点が変わります。

★チームメンバーがゴールの後ろで方向を音で教えてあげます。

【得点】 6球けた合計点が得点になります。（最大12点）※満点は10点となります。

入ったゴール 勝ち⇒ 2点

あいこ⇒ 0点

負け ⇒ -1点

【ハンディキャップ】

①年齢カテゴリーによって、ゴールからの距離が変わります。

大人：8m

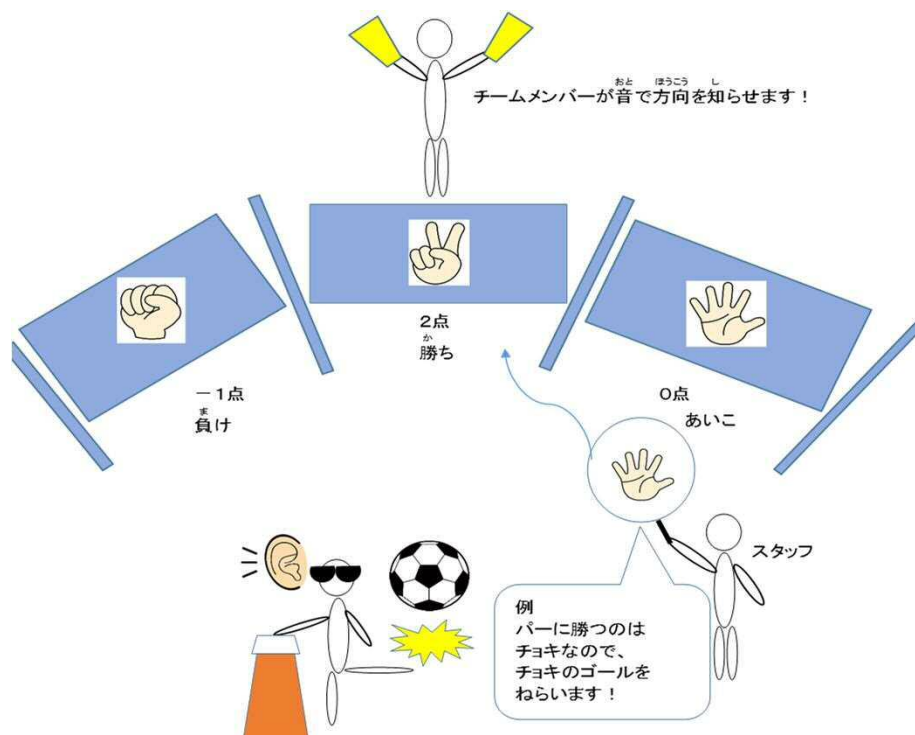
小学高学年：6m

小学低学年：4m

未就学：3m

② 希望する人は、持ち球を5球にして、一つ前のラインから蹴ることもできます。

【注意点】 ゴーグルは、一度つけたらはずさないでください。



⑤はい、シルエット！



【内容】決められたシルエット（影絵）のポーズを時間内に何種類できるか競うゲームです。

【方法】① 2人チーム・・・1人・1人。 4人チーム・・・2人・2人。
3人チーム・・・2人・1人。 5人チーム・・・3人・2人。

に分かれて、交代で行います。

②シルエットカードを引き、判定員に渡します。

③ポーズゾーン（マットの上）でカードと同じポーズになり、5秒間静止します。

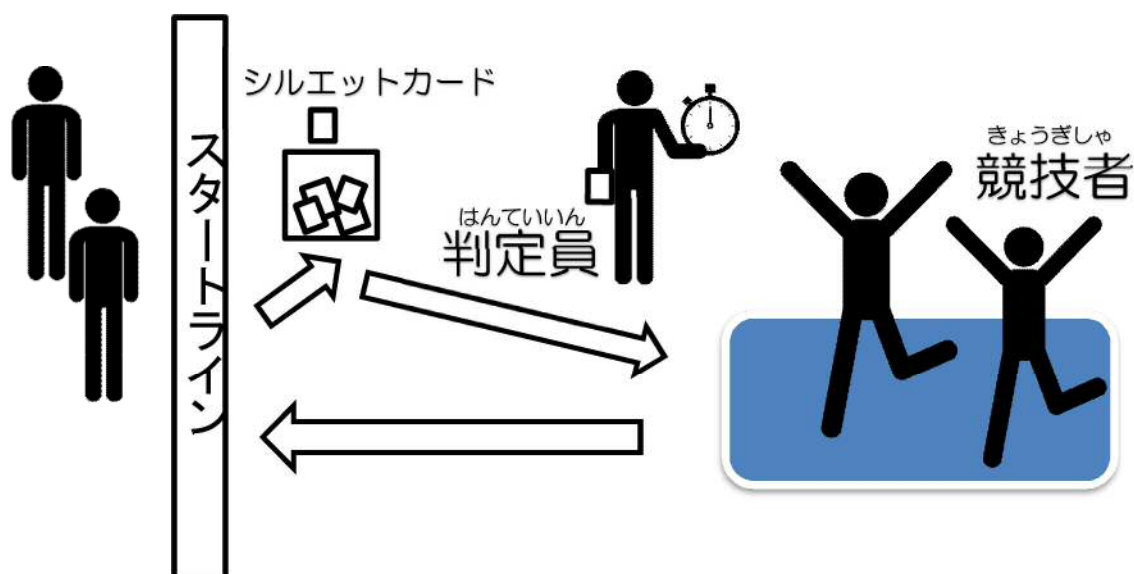
④スタートラインへ戻って、次の組と交代します。

⑤ ②～④を時間まで繰り返します。

※むずかしいポーズは、パスすることもできます。（ポーズゾーンでのみ）

【記録】2人～3人チームは1分30秒、4人～5人チームは1分45秒の間にできたポーズの合計で得点が決まります。

とくてん 得点	できたポーズの数	とくてん 得点	できたポーズの数
10	10	5	5
9	9	4	4
8	8	3	3
7	7	2	2
6	6	1	0～1



⑥ふわふわバルーンシュート！！

【内容】 風船を仲間にパスしながら、時間内に何個の風船をゴールに入れることができるか競う団体種目です。

【方法】 ①選手（2～3人）はスタート枠内に入ります。

スタート枠内に入れるのは3人までです。

4～5人のチームは、リレー方式でのチャレンジとなります。

②笛の合図でスタートをして、風船を仲間にパスしながらゴールを目指します。

③競技エリアを超えないようにゴールに風船を入れます。

④選手全員がスタート枠に戻るとスタッフが次の風船を渡します。

※リレー方式のチームはこの時に交代をします。

⑤制限時間1分30秒の間にできるだけ多くの風船をゴールに入れてください。

★次の場合は反則となりスタートからやり直しになります。

・風船を床に落としてしまう。

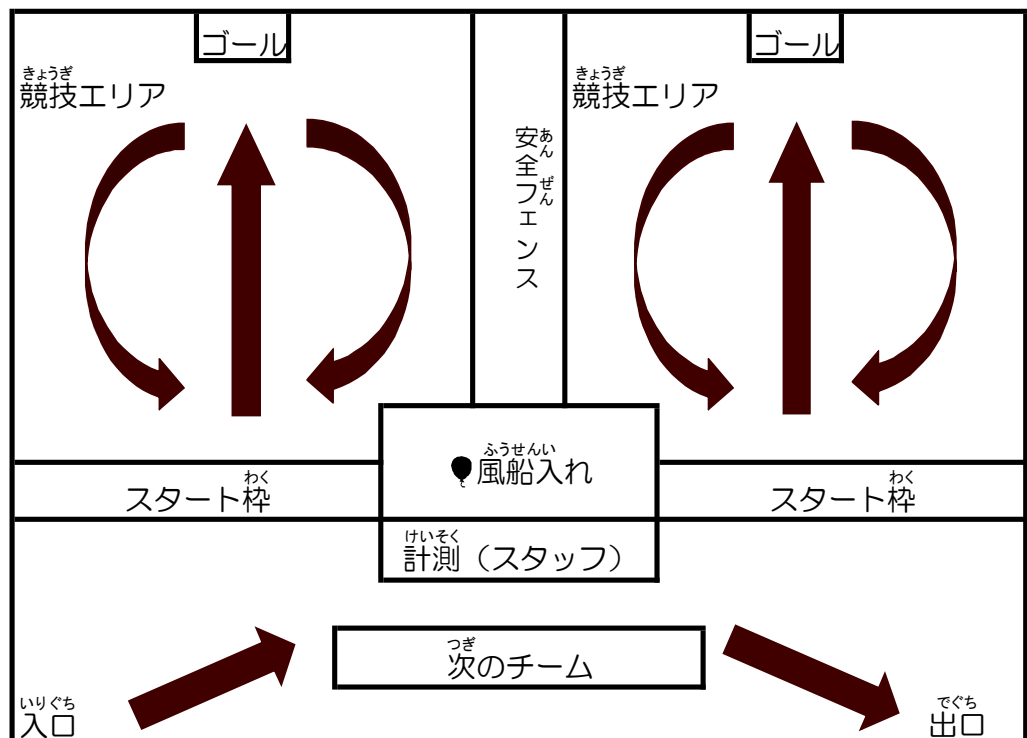
※未就学児は風船を落としても、その場から始められます。

・1人が2回つづけて風船をさわってしまう。

・競技エリアから参加者が出てしまう。

【記録】

シュートできた数	0	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ	6つ	7つ	8つ以上
得点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点



⑦巨大！神経衰弱

【内容】 11枚の巨大カードからペアになるものを見つける全身を使ったカードゲームです。

みんなで協力してパーフェクトを目指そう！

【方法】 ①受付でミッションカードを引きます。

②ミッションカードに書かれたお題をクリアして、カードを2枚めくります。

③ペアにならなければカードを裏返し、次の人とタッチして交代します。

④めくったカードがペアになったら、カードを持って次の人と交代します。

⑤1分30秒以内になんペア揃えられるかな？

【注意点】 ミッションカードのお題をクリアしないとカードをめくりに行けないよ！

どこにどのカードがあるか声に出して教えてあげよう！

そろわなかったカードは必ず裏返してから次の人とチェンジしよう！

カードがそろったら、必ず持ってきて、次の人と交代しよう！

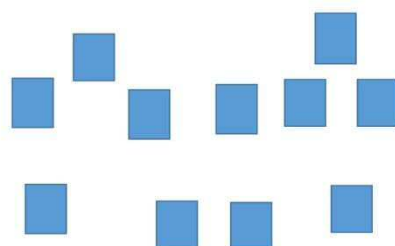
ババ（そろわない）カードがあるから要注意！

【得点】

ペア数	0ペア	1ペア	2ペア	3ペア	4ペア	5ペア
とくてん 得点	0点	2点	4点	6点	8点	10点



スタートライン



⑧玉入れDASH！！

【内容】 仲間と協力して色々な種類のボールをゴールに入れていく団体戦ゲームです。

【方法】 ① 1人目がスタートラインからボール置き場へ行き、好きなボールを選び、専用のゴールへ投げます。

成功・・・スタートラインへ戻り、次の人と交代します。

失敗・・・自分でボールを拾い、ボール置き場に戻してからスタートラインへ戻り、次の人と交代します。

※ゴルフとカローリングは3回まで連続投球可。

② 全てのボールを入れるまで、2分間チャレンジできます。

＜その他ルール＞

■ ゴルフは必ずクラブを使用します。

★ハンデ：小学3年生以下は、手で転がしてもOK

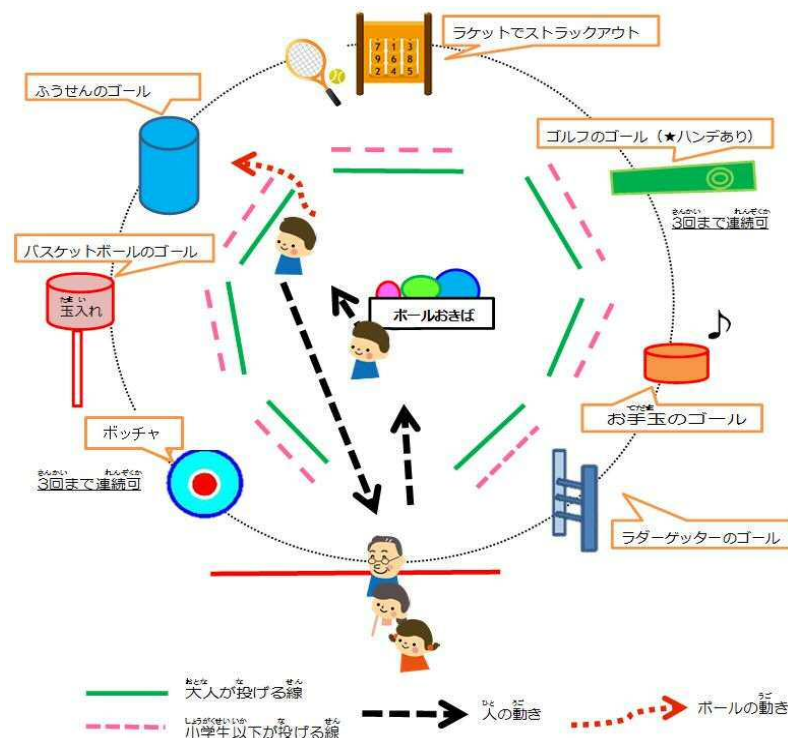
■ ストラックアウトは必ずラケットを使用します。

★ハンデ：小学3年生以下は、手で投げてOK

【記録】 2分間でゴールしたボールの点の合計で得点が決まります。

すべてのボールが入れば10点満点です！

1点	バスケットボール・ラダーゲッター・ストラックアウト・ボッチャ
2点	ふうせん・ゴルフ・お手玉



⑨とんで さけんで あいうえお！



【内容】 50音表の上を両足ジャンプで移動してお題の言葉を完成させます。

【方法】 お題の言葉に合うように50音表の上を両足ジャンプで移動します。

移動は1人1文字です。

言葉が完成したら、スタッフの「せーの」の声に合わせてチーム全員でお題を

さげびます。

これを繰り返して、制限時間内1分30秒でたくさんのお題を完成させましょう。

★たまに文字の順番がいれかわっているお題があるので、正しい言葉をさげんでください。

お題はチーム人数と同じ文字数です。

(例：2人チーム→2文字、5人チーム→5文字)

【記録】 制限時間内に完成した文字数で得点が決まります。

文字数	～3	4～5	6～7	8～9	10～11	12～14	15～18	19～23	24～29	30～
得点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

(例1) ～3人チームの場合～

スタッフがお題「きせつ」を見せます。

参加者はお題の文字「き」と「せ」と「つ」のところへ1人1文字ずつ

両足ジャンプで移動します。

全員が移動したらスタッフが「せーの」と言います。

参加者はお題「きせつ」をさげびます。これを繰り返します。

○制限時間内に5つのお題を完成できたとすると・・・

3文字×5問完成できた場合、3文字×5問＝15となり、7点となります



(例2) ～入れかわり問題の場合～

スタッフが見せるお題の文字の順番が入れかわっている場合がときどきあります。

その時は、正しい言葉を考えてわかった人はさげんでください。

移動は通常と同じように行い、正しい言葉をさげんでください。

入れかわり問題は、お題が赤くなっています。

きせつ

通常

せきつ

入れかわり

はいたつ ⑩配達ライダー

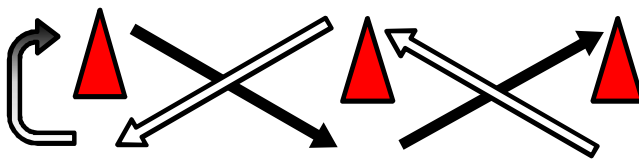
【内容】 ペダルなし自転車^{な じてんしゃ}で色々な食べ物^{いろいろ た もの}を配達^{はいたつ}しましょう！
ひとり^{ひとり}1品^{しな}配達し、全部^{ぜんぶ}で5品^{しな}を運びます！
食べ物^{た もの}を運ぶ^{はこ}ので慎重^{しんちょう}に安全運転^{あんぜんうんてん}を心掛けて^{こころが}くださいね。

【方法】 ひとり1周^{しゅう}ずつコース^{はし}を走り、バトンエリア^{つぎ}で次の人^{ひと}にタッチ^{こうたい}して交代します。
人数^{にんずう}が5人^{にん}より少ない^{すく}チームは2回^{かい}もしくは3回^{かい}走る人^{ひと}を決めてください。
最後の5品^{さいご}目の人^{しなめ}がゴール^{ひと}した時のタイム^{とき}で得点^{とくてん}が決まります。
子どもはペダルなし自転車^{こ ども}、大人^{おとな}はペダルを外^{はず}した折り畳み自転車^{お たた じてんしゃ}を使^{つか}います。
★途中で食べ物^{とちゅう た もの}を落^おとしてしまった場合は、待^{まち}っているチームメイト^{ばあい ま}の1人^{ひとり}が拾^{ひろ}って、
もう一度^{いちど}積^つんでください。

【得点】 最後の^{さいご}人^{ひと}がゴール^{とくてん}したタイム^きで得点^{とくてん}が決まります。

タイム(秒)	90秒以下	91～	95～	100～	110～	120～	130～	140～	150～	160～
とくてん 得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

【コース】



交代ゾーン



たからせいか とくべつしょう
宝製菓ビスケット特別賞！
へいかいしき たの
閉会式にてお楽しみに！！



Takara Biscuit established in Shonan,
Making mouths Happy since 1946.

宝製菓株式会社

ダイドードリンコ株式会社

