



# スポーツキャンプ

2020年11月14日(土) 13:30 ~ 15日(日) 11:30 ふるる函館



みなさん、こんにちは！夕暮れ時が早くなり、夜の冷え込みも体に沁みってくる季節となってきました。1日3回の食事と適度な運動などをして免疫力を高め、風邪に負けない体作りをしていきましょう！

去る11月14日(土)午後13時30分から、ふるる函館にて宿泊型主催事業【スポーツキャンプ】を実施致しました。本イベントは28名の児童の方にご参加頂きました。撮影した写真と共に、2日間を振り返ります。



まずはチームに分かれてリーダー決めや作戦会議を行いました。「A:ボルバル8(エイト)」「B:おなかすいた」「C:TGU」「D:ルパン」の4チームが出そろいました。ユニークなチーム名ですね！

スポーツをする前にプログラム①『ラジオ体操』です。第一体操&第二体操の動きそれぞれを解説しながらゆっくり行いました。特に第二体操についてはやったことのない人が多くいたため、ゆっくりと解説を交えて体操しました。正しい動きを覚えることはできましたか？



プログラム②は『ダンシング玉入れ』です。椅子取りゲームの要領で音楽が流れている間はダンスをして、曲が止まったら玉入れをする…というのを繰り返し行う種目です。今回のダンス曲はフォークダンスの定番曲【ジェンカ(坂本九)】でした。リズムカルなテンポに合わせて踊り、曲が止まっている間はひたすらに玉を入れるこの種目。結構ハードでした！種目1位は「B:おなかすいた」チームでした！



プログラム③は『ロープコースター』です。一本の長いロープに輪を通し、手を使わずにロープの上げ下げで進めていく、という種目です。行きは輪投げの小さな輪を通し、帰りはフラフープを通して人間ごとくぐりました。「どうしたら速く進めることができるんだろう?」「身長順で並んでみようよ!」など、各チームで工夫をしながら種目に取り組む姿が見受けられました。種目1位は「C:TGU」チームでした！



プログラム④は『スポーツ鬼ごっこ』です。自陣の《お宝》を守りながら、相手コートにある《お宝》を奪取していく、スポーツ要素を取り入れた鬼ごっこです。相手のディフェンス(タッチ)をかいくぐって走り抜ける姿はとても爽快でした！！余った時間を使い、「ボランティアチーム」とも試合をしました。なかなか無い機会となり、大人も子どもも楽しむことができました。種目1位は「C:TGU」でした。



初日の全プログラムを終えて、全員で夕食をとったあとは自由時間となります。今回は希望者のみ、【夜空たいむ】と称して中庭で星空観察をしました。他にもボランティアさんやチームメイト同士で遊ぶ姿が多く見受けられました。スポーツ中以外でも、ふるるフレンドは作れたかな??



2日目はいつものラジオ体操ではなく、ふるるの裏山散歩から始まりました。実はいい景色が見える場所があるんですよ！みなさん知っていましたか？朝の散歩はスポーツ学的にも良いことが立証されています。体が丈夫になることだけでなく、気持ちの面でも「今日も一日、頑張ろう！」と思えるのです。



朝食や部屋点検を終えて、いよいよ最後のプログラム⑤『みんなでジャンプ！』です。チーム対抗で長縄飛びを実施しました。並び順や回し手などは自分たちで作戦を立てて決めていました。種目1位は36回を跳んだ「D:ルパン」でした。ここで全種目終了したのですが、順位の総勝ち点数がA・C・Dチームで同数となったため、長縄飛びで総順位決定戦を行いました。その結果、2日間の総合優勝は38回を跳んだ「C:TGU」となりました。「C:TGU」チームの皆さん、優勝おめでとうございます！



いかがでしたか？健康の大切さやコミュニケーションの大切さ、体の動かし方など、スポーツを通じて学ぶことができます。学校の体育や少年団活動など、様々なスポーツをプレーする機会があると思います。みんなで体を動かして、健康的な毎日を過ごしていきませんか？