

アイスブレイキングとは

めざすべき対象者の良好な変化、変容に向け、対象者同士の相互作用を引き出し、活用するために、「無理なく」「無駄なく」「快く」、楽しさ等前向きな感情や行動を共有できる集団の雰囲気構築することである。例えば、初めて出会った人とすぐに交流し、スムーズな活動に入るための『きっかけ』を提供する技術であり、ちょうど氷が溶けるように自分の心を解き放つことから、集団の変容にそって『ゲームや語りかけによりの確な働きかけ』を行うこと。

ニュースポーツとは

アレンジが施しやすいということで、子どもの体力向上や中高年の健康維持・増進、高齢者の介護予防など、さまざまな分野で活用されているニュースポーツ。勝敗よりも「楽しみ」「気晴らし」「人との交流」「健康・体力づくり」に重点を置いた生涯スポーツのこと。

●フリンゴ

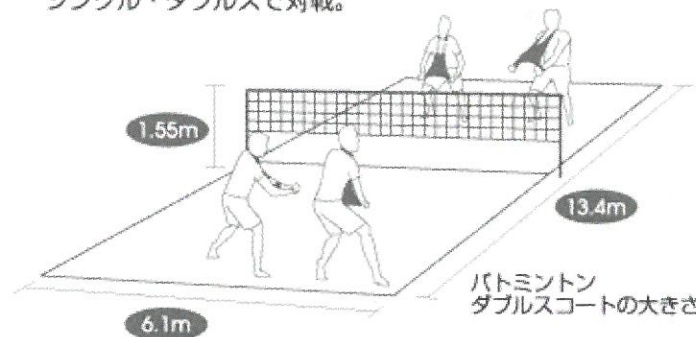
2003 年にドイツで開発され、瞬く間にヨーロッパの若者を取りこにした「フリンゴ」エプロン状のクロスを手がかりに、ボールをバウンドさせながらキャッチボールするプレイスタイルは注目度抜群！ルールもアレンジ自在！
ビーチで、公園で、体育館で、アクティブ派にピッタリなスポーツです。ヨーロッパでは、ウォーミングアップやトレーニンググッズとしても使われています。

主なルール

ゲーム

Game

シングル・ダブルスで対戦。



ポイント

1 セット 21 点のラリーポイント制とし、2 セット先取の 3 セットで行う。

サービス

自陣コートのエンドライン後方にて、ボールを自分でトスし、クロスで打つ。

次のような場合、相手チームにポイントが入る。

- ・ボールがクロス以外の場所にふれた時。
- ・ボールを相手コートに返すまでに、シングルの場合 2 回以上、ダブルスの場合 4 回以上ボールにふれた時。
- ・ダブルスの場合、同じプレイヤーが 2 回続けてボールに触れた時。
- ・タッチネットした時。

●ラダーゲッター

ヒモでつながっている 2 個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。3 本のラダーには、1, 2, 3 点とポイントが表示されており、それぞれのラダーに引っ掛かったボールの数で得点を競います。また床にボールがバウンドして、いずれかのラダーに引っ掛かったら 5 点のポイントとなります。投げ方は、片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスウィングし、ボールが後方回転しながら飛んでいくように、アンダーハンドで投げます。



●キャッチング・ザ・スティック

横一列に右端から 8 人が、ひとり 2 本のスティックを持ち、“トントン”のリズムに合わせてスティックを突き、“パツ”と離して、素早く右へ横移動します。何回続けてキャッチできるかを競います。チャレンジ・ザ・ゲームの種目の中で初期に開発された種目で、幅広い年齢層で楽しむことができることから、長く愛好されています。



レクリエーションに関する問合せは、

公益財団法人大阪府レクリエーション協会

大阪市浪速区難波中 3-4-36

大阪府立体育会館内

電話 06-6634-1702