

## < 体育館レクリエーション >

- 1 時間  
80分（夜の自主研修で実施する場合は60分）
- 2 場所  
体育館
- 3 人数  
制限なし
- 4 服装  
帽子・体操服等の動きやすい服・上履き
- 5 準備物  
実施内容に応じて、準備します。
- 6 その他  
(1) けがや事故がないように、安全に留意して実施します。  
(2) 他の団体に迷惑がかからないように、時間を厳守して行います。  
(3) 下記のボール類が貸出可能です。（要；青年の家職員に相談）

### 【体育館器具庫のボール類】

バレーボール……………	4個	ソフトバレーボール……	8個
ドッジボール……………	6個	バスケットボール…………	6個

## < 海浜運動会 >

- 1 時間  
80分
- 2 場所  
渋川海岸、砂浜
- 3 人数  
制限なし
- 4 服装  
帽子・体操服等の動きやすい服・運動靴又はサンダル
- 5 準備物  
実施内容に応じて、準備します。
- 6 その他  
(1) けがや事故がないように、安全に留意して実施します。  
(2) 貸出可能な用具があります。（要；青年の家職員に相談）

## < ニュースポーツ >

- 1 時間  
80分（夜の自主研修で実施する場合は60分）
- 2 場所  
体育館・グラウンド（ペタンクのみ）
- 3 人数  
種目により、異なります。
- 4 服装  
帽子・体操服等の動きやすい服・上履き
- 5 準備物  
実施内容に応じて、準備します。
- 6 その他  
(1) けがや事故がないように、安全に留意して実施します。  
(2) 他の団体に迷惑がかからないように、時間を厳守します。  
(3) 下表の種目の用具は貸出可能です。（要；青年の家職員に相談）

### 【青年の家でできるニュースポーツ】

◎競技人数等は目安です。研修生の人数や状況に合わせて実施します。

種目	数量	競技人数等	保管場所
ユニカール	1セット（2箱）	1チーム3人・2チームで試合	体育館器具庫
ユニホック	2セット（赤・黄各12本）	1チーム6人・2チームで試合	体育館器具庫
ペタンク	4セット	シングル～トリプルスで試合	クラフトコーナー
キンボール	1セット	1チーム4人・3チームで試合	クラフトコーナー
タグラグビー	6セット	1チーム5人・2チームで試合	クラフトコーナー
ドッチビー	10枚	1チーム13人・2チームで試合	クラフトコーナー
ディスクゴルフ	ゴール3・ディスク18	ルールにより変わる	【注1】
インディアカ	13個（羽の数）	1チーム8人（コート4人、交代4人）	クラフトコーナー
4方向綱引き	1セット	1チーム10人程度	体育館器具庫
ジャンピングロープ	3セット	1チーム10人程度	体育館器具庫
キャッチング・ザ・スティック	48本	1チーム10人（1チーム8本使用）	体育館器具庫

【注1】 ゴールは体育館器具庫、ディスクはクラフトコーナーにあります。