

レイニーレクリエーション

ねらい	雨の中でのレクリエーションや自然体験活動を通して、雨のよさを五感で味わったり、自然に対する観察力を高めたりする。	
時間・費用	2時間30分～3時間 無料	
対象・人数	小学生以上 120人程度まで（班編制は20グループまで）	
場 所	霧島自然ふれあいセンターつどいの広場・中庭等	
準備・適具	<p>【参加者が準備する物】 運動に適した服装（長袖長ズボン）、タオル、雨具、着替え1組、替えの靴</p> <p>【ふれあいセンターで準備する物】</p> <p>① 草スキー：ソリ30枚 ② 草スキーリレー：ブルーシート（各グループに1枚） ③ つるつるスライダー：ブルーシート（大5枚）、ホース ④ レイニーミッション009：ミッションカード（各グループに1枚）、ファイル、筆記用具</p>	
コース等	<p>① 草スキー…つどいの広場 階段横の斜面 ② 草スキーリレー…つどいの広場 平らな場所 ③ つるつるスライダー…中庭斜面 ④ レイニーミッション009…つどいの広場や本館周辺</p>	
留意事項	<p>1 生きているものを採らない。 2 活動する前に必ず活動する範囲を確認する。茂みや林の中には入らない。 3 濡れていて滑りやすいので、野外でもゆっくり歩くようにする。 4 雷が鳴る場合は、中止する。</p>	
実施方法	<p>【内 容】</p> <p>1 指導 2 草スキー 3 草スキーリレー 練習 ⇒ 作戦タイム ⇒ 本番 4 つるつるスライダー 練習 ⇒ 作戦タイム ⇒ 本番 5 レイニーミッション009 道具配布 ⇒ 予想 ⇒ スタート 6 ふり返り 7 後片付け等 8 シャワー、着替え 9 洗濯・乾燥</p>	<p>【留意点】</p> <p>○ コース上の危険箇所の確認・指導 ○ 草スキーリレーとつるつるスライダーでは、練習をして、各グループでの作戦タイムをとり、どのように工夫すればタイムを縮められるか考えられるようにする。 ○ レイニーミッション009では、各グループでどのようなものが見つかりそうか予想を立てる。</p>

① 草スキー（30分）

【内 容】 速さなどは競わずに、交代しながら草スキーを楽しむ。センターにはソリが30枚ある。

【注 意】 (1) 滑る前は、前や周りに人がいないか確認をして滑る。
(2) 横の人と2m程間隔をあけて滑る。
(3) ソリをしっかりと握り、手を離さない。



写真：滑る様子

② 草スキーリレー（30分）

【内 容】 グループ内で3人組をつくる。1人がブルーシートにのり、2人がブルーシートを引っ張る。コーンの場所まで到着したら、ブルーシートを持って3人で元の位置に戻る。次の3人組にブルーシートを渡す。

【注 意】 (1) 乗っている人は、しっかりブルーシートをつかむ。手を離さない。
(2) 引っ張る人は、乗る人が落ちないようにスピードを調整する。



写真：3人組でリレーをする様子

【採点例】

1位10点、2位5点、3位3点、4位2点、5位1点

③ つるつるスライダー（30分）

【ルール】 濡れたブルーシートにうつ伏せになり、1人ずつ滑る。滑った長さを各班で競う。

【注 意】 (1) 滑るときは、しゃがんだ体勢から勢いをつけて滑る。助走をつけない。
(写真1)
(2) 滑るときには、手は前に伸ばし、握りこぶしをつくる。(写真2)
(3) 滑るのがこわい子には、仰向けに寝そべて進行方向に足を伸ばすようにし、後ろから押す。



写真1：スタート姿勢



写真2：滑るときの姿勢

【採点例】

1位10点, 2位5点, 3位3点, 4位2点, 5位1点

④ レイニーミッション009 (45分)

【内容】 グループごとにミッションカード(資料1)を持って野外にでかけ、9つのミッションを行う。

- ミッション1 水たまりの中を歩け
- ミッション2 屋外でぬれていないところを見つけよ
- ミッション3 どろをさわってみよ
- ミッション4 まっすぐ落ちる雨つぶとななめに落ちる雨つぶを見つけよ
- ミッション5 雨の音をひとりずつ重ならないように擬音語で表せ
- ミッション6 手のひらに雨粒を10粒当てよ
- ミッション7 鳥の姿や鳴き声を見つけよ
- ミッション8 雨の飛の思い出をひとりずつ紹介せよ
- ミッション9 葉から落ちる雨のしずくを見つけよ



写真1：水たまりの中を歩く様子



写真2：葉から落ちるしずくを観察する様子

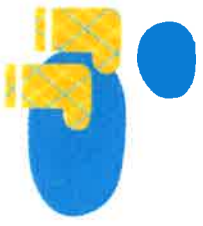
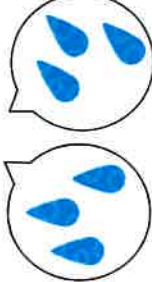




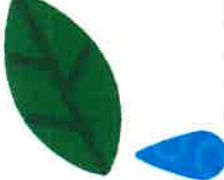
【注意】

★ 点数をつけたり勝敗を競ったりせず、雨を各々で楽しむようにする。



レイニーセッション009

() 班 霧島自然ふれあいセンター
★ 達成したミッションの口に✓をつける。

<input type="checkbox"/> ミッション1 水たまりの中を歩け 	<input type="checkbox"/> ミッション2 屋外でぬれていないところ見つけよ 	<input type="checkbox"/> ミッション3 ドロを見つけてさわってみよ 
<input type="checkbox"/> ミッション4 まっすぐ落ちる雨つぶと ななめに落ちる雨つぶを 見つけよ 	<input type="checkbox"/> ミッション5 雨の音をひとりでずつ 重ならないように 擬音語で表せ 例. ぽちよぽちよ 	<input type="checkbox"/> ミッション6 手のひらに雨つぶを 10つぶ当てよ 
<input type="checkbox"/> ミッション7 鳥の姿や鳴き声を 見つけよ 	<input type="checkbox"/> ミッション8 雨の日の思い出を ひとりでずつ紹介せよ 	<input type="checkbox"/> ミッション9 葉から落ちる しずくを見つけよ 



レイニーセッション009

() 班 霧島自然ふれあいセンター
★ 達成したミッションの口に✓をつける。

<input type="checkbox"/> ミッション1 水たまりの中を歩け 	<input type="checkbox"/> ミッション2 屋外でぬれていないところ見つけよ 	<input type="checkbox"/> ミッション3 ドロを見つけてさわってみよ 
<input type="checkbox"/> ミッション4 まっすぐ落ちる雨つぶと ななめに落ちる雨つぶを 見つけよ 	<input type="checkbox"/> ミッション5 雨の音をひとりでずつ 重ならないように 擬音語で表せ 例. ぽちよぽちよ 	<input type="checkbox"/> ミッション6 手のひらに雨つぶを 10つぶ当てよ 
<input type="checkbox"/> ミッション7 鳥の姿や鳴き声を 見つけよ 	<input type="checkbox"/> ミッション8 雨の日の思い出を ひとりでずつ紹介せよ 	<input type="checkbox"/> ミッション9 葉から落ちる しずくを見つけよ 