

となみんピック（屋内）

所要時間：1～2 時間

どんなことをするの？

決められた時間内に、館内種目（最大9種目）を、グループ全員がチャレンジする。それぞれの持ち味や能力を出し合い、コミュニケーションを取りながら記録に挑戦し競い合う。

必要な用具について

（1）所で準備するもの

①参加者に渡すもの

- ・館内種目コーナーの地図

②指導者に渡すもの

- ・指導者用説明書（進め方）
- ・ストップウォッチ
- ・記録用紙
- ・となみんピック道具
- ・館内種目コーナーの地図
- ・貸し出しチェック表

事前に準備をしていただくこと

（1）内 容：実施時間、種目（1種目15～20分、同時に3班まで可能です。（2班がおすすめです。）

（2）班編制：1班は5～8人程度

（3）係分担：各種目1人

各種目での運営（説明及び進行、審判等）

- ・新聞紙タワー
- ・どんぐりつまみリレー
- ・おしりでモジモジ
- ・カウント up アップ
- ・割りばしダーツ
- ・球たまココロ
- ・どんぐりトライ
- ・ラダーゲッター
- ・どんぐりココロ

当日の進め方

※説明以外は、実施団体に運営をお願いします。

（1）指導者は、全体の説明を聞いたのち職員と打合せをします。（約10分）

①指導者用シートで内容や場所の確認をします。

②必要な物品をお渡しします。（館内地図、記録用紙、ストップウォッチ、道具、指導者用シート）

（2）参加者に職員が説明をします。（約20分）

①ルールや約束、安全面での注意点などについて

（3）指導者の合図で、班ごとにスタートします。

①指導者はそれぞれの場所へ移動します。

（4）となみんピック（指導者で進行をお願いします。）

①それぞれの場所でルールなどを確認します。

②作戦を立ててから取り組みます。（ゲームの内容を理解し、順番や作戦を話し合ってください。）

③審判をします。

(2026.4)

となみんピック（屋内）

①「新聞紙タワー」

◆高さを競う。

1. 班に5枚の新聞紙を配る。
2. テープやのりは使わない。
3. 新聞紙をちぎることはOK。
4. 制限時間8分以内に新聞紙のみを使って、より高い新聞紙タワーをつくる。
5. 計測のときに、10秒間タワーが倒れなければ成功とし、高さを測る。



②「どんぐりつまみリレー」

◆タイムを競う。

1. どんぐり50個を入れた皿と、何も入っていない皿を用意する。
2. 箸を使ってどんぐりをつまみ、となりの皿に移す。
3. 1人ずつ順番に交代する。但し机の上に箸を置いてから次の人に代わる。
4. 1人1個～5個入れたら交代する。
5. 2回チャレンジして良いタイムを記録とする。



③「おしりでモジモジ」

◆おしりで描いた文字の正解数を競う。

1. 問題をだす人と答える人を決める。
2. チームから2人ずつ出題者になり交代していく。
3. 問題をだす人は、出題する単語を選び、その単語の文字をおしりで描く。
4. 解答者は、どんどん答えていく。正解したら次の問題をだす人と入れ替わる。制限時間5分間でいくつの単語を答えられたか記録する。



④「カウントup アップ」

◆腰に万歩計をつけて全員が行う。

1分間で何歩その場で駆け足ができたか歩数を競う。

1. 最初は4人の人が万歩計をつける。
2. 1分間でどれだけ駆け足できたか記録する。
3. 次に4人交代する。3回目は代表者1名を決め、4個の万歩計を体に付けて30秒間に挑戦する。
4. (全員のカウント数÷人数+代表者1名の記録) とする。



⑤「割りばしダーツ」

◆ピンに入った竹箸の本数を競う。

1. ピンを床に置き、その前に班のメンバーが立つ。
2. 100本の割り箸を、班のメンバーで分けて持つ。
3. 上からピンの口をねらって割りばしを落とすので、ピンを置く位置はできるだけ足の近くにするるとよい。
4. 1番たくさんピンに割り箸が入ったチームを勝ちとする。
5. 制限時間1分。



⑥「球たまコロコロ」

◆重さや大きさの違う球を使って、重さの合計が200gになるように運び、その誤差を競う。

1. チーム全員が1列に並び、各自40cmのウレタンレールを持つ。
2. ゴールの球の重さの合計が、200gになるように声をかけ合って、レールを使って球を受け渡ししながら運ぶ。途中で落としたりしたら次の球に挑戦する。
3. ゴールには、デジタルスケールが置いてあるので、200gに達したと思ったらストップをかけ、200gの誤差を記録する。制限時間3分。



⑦「どんぐりトライ」

◆トライの速さを競う。

1. チームごとに1列になる。
2. 先頭から後ろへボール（ラグビーボール）を頭上から回す。
3. 最後の人はボールを受け取ったら、素早く列の1番前に移動し、また列をつくりボールを回していく。
4. 移動していった列が一番早くついたチームが勝ち。

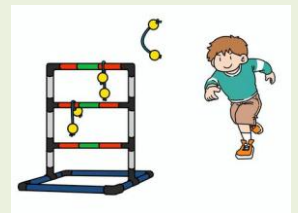
※ボールの回し方は、頭上と足の間の交互や、頭上、身体の右、身体の左、足の間の順番などでもチャレンジしてみよう！



⑧「ラダーゲッター」

◆ひもでつながれた2つのボール3組を、3本のラダー全てにかける速さを競う。

1. ボールは、アンダースローで投げて、直接ラダー(3本)にかける。
 2. 全員で順番に、3組のボールを投げる。(順番は変えない)
 3. 3本のラダー全てに、ボールを1個ずつかけた後、全員でラダーの後ろを回ってスタートラインに戻ってくる。
- ※全員がスタートラインに戻ってきた時点のタイムが記録となる。



⑨「どんぐりコロコロ」

◆リレーの速さを競う。

1. 棒2本でラグビーボールを転がします。
2. コーンの回りを1周、折り返し1週して、次の人に渡します。
3. 棒は木の枝を使って、印より上を持ちましょう。
4. チームでタイムを競います。

