

(フィルムケース) 《 チャレンジ室内ゲーム 》

空き缶積み

空き缶を縦一列に  
何個積み上げられるか挑戦します。

※フィルムケースでもできます。



1分間の部・時間無制限の部、個人対抗・グループ対抗などのルールを設定しながらおこなってみるのも面白いでしょう。

かさバランス

足を動かさないまま、指先にどれだけ  
かさを立てていられるか挑戦します。

ここまでが記録

▼かさの先が指から  
離れる。



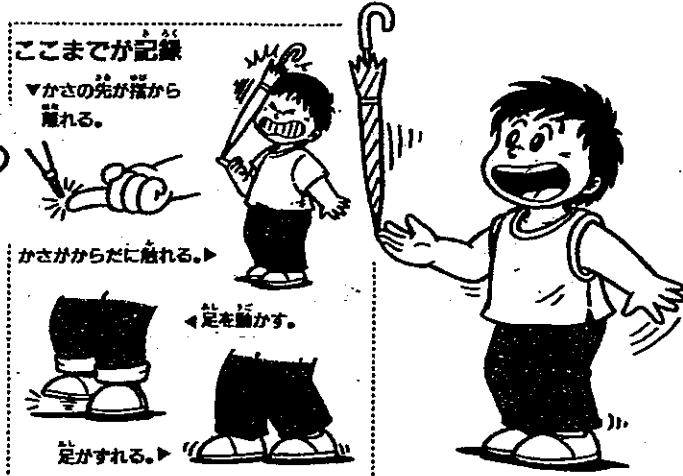
かさがからだに触れる。▶



←足を動かす。

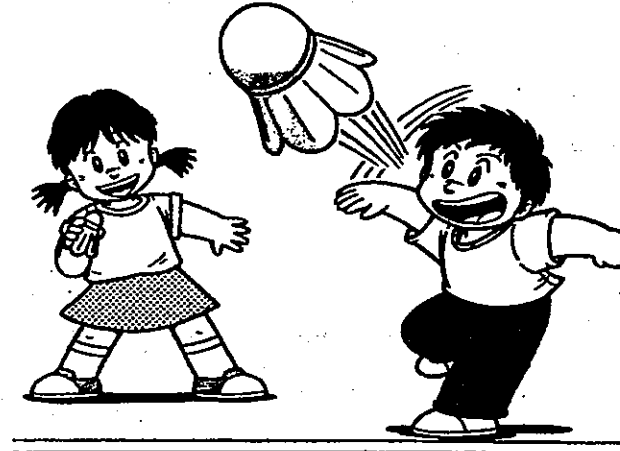
足がすれる。▶

体は動かしてもよいが、足は「気をつけ」の  
状態のまま、かさを指先にのせ、かさが倒  
れる又は足がずれるまでの時間で競います。



シャトル遠投

バドミントンのシャトル(羽根)を  
どこまで投げられるか挑戦します。



バドミントンのシャトル(羽根)を道具を  
使わずに、遠くに投げます。シャトルの投  
げる角度・持ち方などを工夫しましょう。

空き缶ボウリング

空き缶のピンをめがけてボールを  
転がし、何本倒せるか挑戦します。



2回ボールを転がし、倒れた数が得点です。  
なお、1回目で全部の缶を倒した時は、改めて缶を10個立て直し、  
あと2回ボールを転がすことができる。  
2回目で全部の缶を倒した時は、改めて缶を10個立て直し、  
あと1回ボールを転がすことができる。

フラフープ回し

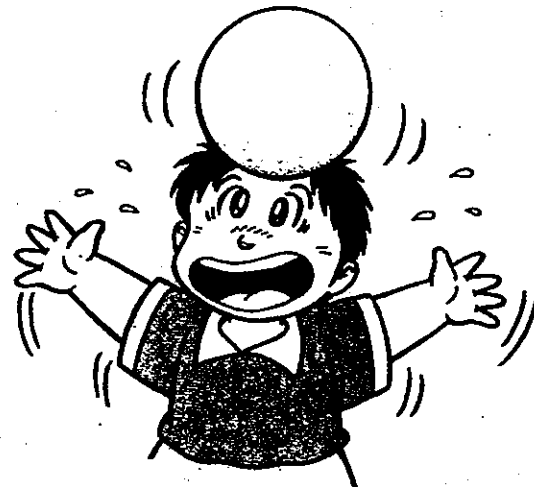
どのくらい長い間フラフープを  
回していられるか挑戦します。



フラフープは60cm、80cmの2種類  
があります。どちらのフラフープで行うの  
かが記録の分かれ目になるかもしれません。

ボールバランス

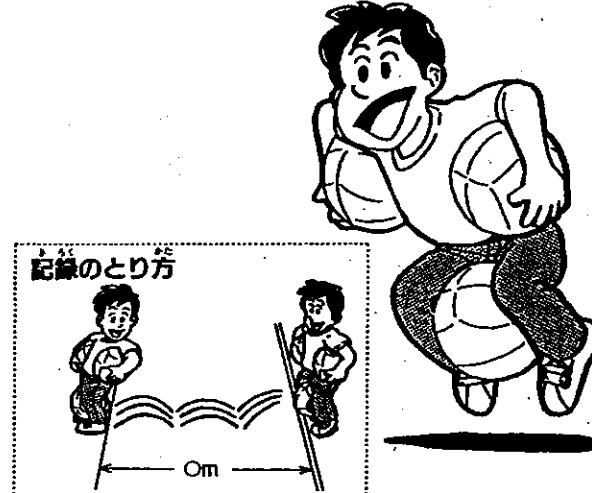
おでこの上にのせたボールを落とさずに  
何秒間のせていられるか挑戦します。



ボールの空気穴をおでこの少し上にくるよ  
うにして、その穴を見るようにすると、バ  
ランスがとりやすいです。

アポロ月面とび

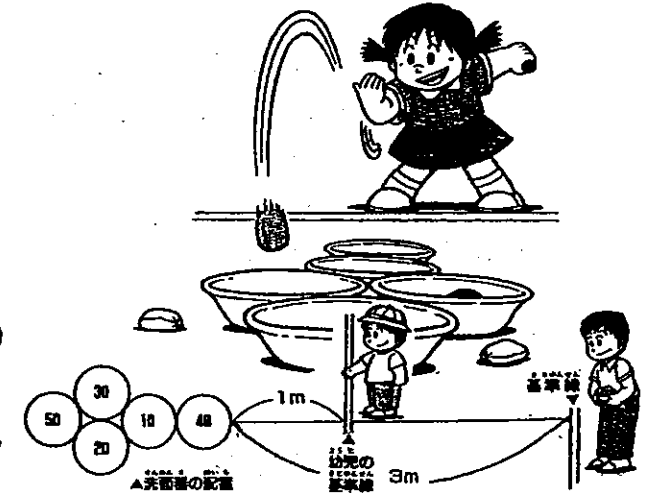
バレーボールを両脇、両足の間にはさみ、  
3回でどこまで飛べるか挑戦します。



3つのボールを落とさないように、しっか  
りはさんで1回1回飛びましょう。

洗面器お手玉投げ

前においてある洗面器にむかい、お手玉を  
投げ入れ、何点入るか挑戦します。



お手玉を5回投げ、洗面器にはいったもの  
の合計得点を出します。外に出てしまっ  
たものは得点に入れません。