




運動会プログラム





日程

9 : 1 0 炊き込みご飯仕込み

9 : 2 5 ラジオ体操

9 : 3 0 朝の会

9 : 4 5 移動 (*一緒にものを持っていく)

1 0 : 0 0 運動会始め (午前の部)

1 1 : 4 5 お昼ご飯

1 2 : 3 0 ラジオ体操

1 2 : 3 5 お昼の会

1 2 : 4 5 運動会始め (午後の部)

1 4 : 4 5 帰りの会



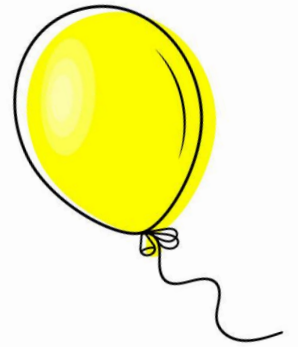


種目

* チーム分け・くじ引き

午前の部

- ・ Let's けん玉 in アイスクリーム
- ・ お菓子の宝探しリレー
- ・ BOX☆多シュート
- ・ バルーン Fight !!



午後の部

- ・ いっぱい積もう！キャップタワー
- ・ 思う存分入れよう♪輪投げ
- ・ どこまでいけるか～手元でこより綱引き～



チーム分け・くじ引き

男性、女性それぞれでくじを引いてメンバーを決める。

2チームに別れて競技

Let's けん玉 in アイスクリーム

① 数字のカードを引き、書いてある番号のけん玉を使う。

② スタート時に5回ぐるぐると回る。

*ぐるぐる回るのが苦手な人

スクワット5回 or 九九一つの段のみ or 早口言葉

③ 5回チャレンジ！

⇒**成功**したら持ったままゴールまで歩く。

歩行中に落としてしまったら再チャレンジ。

⇒**失敗**したらけん玉を両手で持ち、スキップをしてゴール。

1位4点	2位3点	3位2点	4位1点
------	------	------	------



お菓子の宝探しリレー

- ① 数字のカードを引き書いてある番号の物を取りそれにピンポン玉をのせて開始する。
- ② ピンポン玉を持ったまま障害物をかわして歩く。
- ③ お菓子が入っている箱の所に来たら、再度くじ引きをし、指定されたお菓子をひく。
※もちろんアルコール消毒を手に染み込ませて、乾いてからから♪
- ④ お菓子を取ったら、ピンポン玉とお菓子を持ちながらゴールし、チームの人へピンポン玉を渡す。
※次の人は待機中に数字カードを引きピンポン玉を運ぶ道具を選ぶ。
- ⑤ 一番早くゴールしたチームが勝利！

勝利したチーム：5点

負けたチーム：0点（・・・残念🍀）



BOX☆シシュート

制限時間：1分

BOX 持つ人：1人

投げる人：チーム全員

投げる物の数：ボール5個 紙飛行機1機

ボールは1点 紙飛行機は5点

- ① 先攻・後攻をジャンケンで決める。
- ② リレー方式で1人ずつ投げる。BOXに入ったら次の人に交代。外れた場合はボールまたは紙飛行機を拾って次の人へ交代。

※交代時は腕でタッチ！

- ③ BOXにボールが全て入る又は制限時間がきたら終了。
- ④ 制限時間が残っている場合は時間×1点加算となる。

(例：30秒残っていたら30点)



バルーン Fight !!

- ① チームごとにうちわを3個選ぶ。
 - ② うちわに風船を乗せてスタートしUターンして戻ってくる。
 - ③ 戻ったら次の走者に風船を渡し
(1回だけ手のひらを使用してOK)
次の走者は同様に走る。
 - ④ 全員が先にゴールしたチームに5点
-

いっぱい積もう！キャップタワー

☆全員参加！

- ① 30秒でどれだけ積めるかを競う。
- ② 時間内であれば崩れても再チャレンジ OK。
- ③ 開始の合図があるまで手は膝の上に置く。
- ④ つみ方は自由。(段差で加算する)

☆サントリーキャップボーナス

⇒ 「置いてある所の段数」×2

思う存分入れよう♪輪投げ

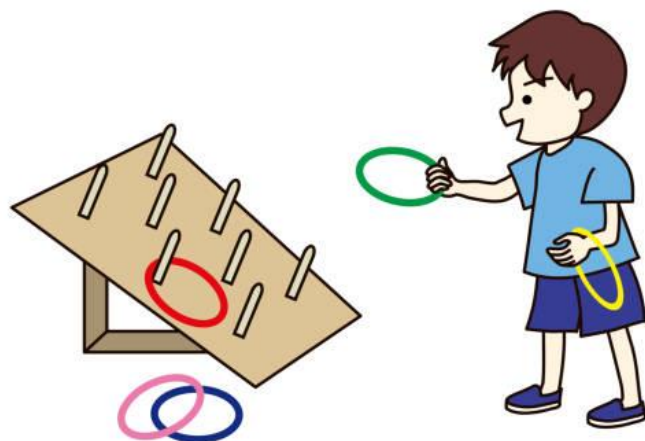
- ① ジャンケンで先攻・後攻を決める。
- ② チーム代表者5名が2回ずつ投げる。
- ③ 輪投げの的に先に入ったチームの得点。
- ④ 制限時間は30秒。どこに入れても10点

※ただし同じ場所に入ったら無得点。

※1つも輪投げが入らなかった場合。

⇒追加で代表者が2回投げられる。

- ⑤ 全ての輪投げを投げ終わったら点数確認！



どこまでいけるか！？

～手元でこより綱引き～

- ① 各チーム内で先鋒・次鋒・中堅・副将・大将を決める。
- ② こよりはティッシュ 1 枚を 2 枚に分け作成 1 人 1 本使用。
- ③ お互い向かい合わせに座り、スタートの合図で引っ張り合う。

ちぎれたほうが負け

こよりはちぎれるまで同じものを使用

<点数>

チーム勝ち抜き戦

勝ったチームに 5 点

負けたチームは 0 点

