

1 活動の目的、効果

(1) 体験活動上の効果

◎仲間づくり・協調性 ○集団行動、規律 ○課題克服、達成感 ○自主性、創意・工夫

(2) ESDの課題解決に必要な7つの能力・態度

⑤ 他者と協力する力

他者の立場に立ち、他者の考えや行動に共感するとともに、他者と協力・共同してものごとを進めようとする態度

2 活動の詳細

概要 (セールスポイント)	投げる力や転がす力、集中する力などさまざまな力をためすゲームにチャレンジし、合計得点を競います。 各種目の難易度を調整することが可能で、性別・年齢・運動技能に関係なく誰でも高得点を狙えるチャンスのあるゲームです。				
	実施形態	自主活動		提出書類	
諸条件	必要経費	不要		所要時間	準備、片付け含め1時間～
	活動場所	体育館、武道場		対象・人数	小学校低学年以上
	事前下見	不要	実施時期	通年	天候
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物			団場で準備する物	
	ASOびんピックの道具 タイマー 等			運動に適した服装 体育館シューズ 軍手 筆記用具 等 ASOびんピックきろくカード	
役割分担	交流の家職員が行うこと			団体引率者が行うこと	
	1 道具の準備をし、引率者(担当者)への説明を行う(活動開始30分前までに) ① 貸出物品について ② 活動の進め方について ③ 安全管理について ④ 活動後の片づけについて 3 貸出物品を受け取る			1 交流の家職員から説明を受け、貸出物品を受け取る(活動開始30分前までに) 2 準備から片付けまでの指導を行う 3 貸出物品を返却する	

3 活動のふりかえりのポイント

視 点：「楽しんで、仲間と協力して活動することができたか。」

発問例：「この活動中の、グループのメンバーについて、頑張っていたこと、うれしかったこと、など自分が気づいた『ナイスプレー』を伝えあいましょう。」

4 SDGsで目指す姿

 <p>4 質の高い教育を みんなに</p>	<p>4.a 子供、障害及びジェンダーに配慮した教育施設を構築・改良し、全ての人々に安全で非暴力的、包摂的、効果的な学習環境を提供できるようにする。</p> <p>性別・年齢・運動技能に関係なく、誰でもチャレンジでき、高得点を狙えるチャンスのあるゲームを提供することで、だれでも安心して参加できる活動を提供できる施設。</p>
--	---

ASO びんピック (ストラックアウト) の準備、片付けについて

- ①体育館トイレ横の階段下にある「ストラックアウト」用のボードを2台出す。
(必ずすべてのストッパーをかける)



- ②体育館倉庫の棚から、かごに入ったのと、ボール、スタートわくを出す。



- ③それぞれのわくに的を張り付け、スタートわくとボールをそれぞれ置く。

スタートからの距離の目安

3年生以下 5m

4年生以上 10m

※ボールの数は、1人が投げる数
(5球または3球)



片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。

ASO びんピック (ストラックアウト) のルール



- ①スタート位置 (まるいわくが置いてある。) から、「的」をめがけて、ボールを投げる。
②はずれた「的」に書いてある数字の合計が得点になる。

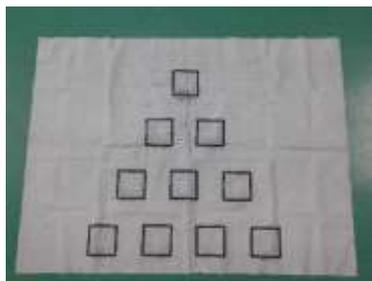
(次のような場合、点数を認めるか確認しておく)
※わくに当たって、まとははずれたとき
(2つ以上はずれることもあります。)
※しょうげきで、違うまともではずれたとき
※ワンバウンドなどをしてあたったとき

ASO びんピック (ボウリング) の準備、片付けについて

- ①体育館倉庫の棚から、カゴに入ったピン (ペットボトル) とシート、スタートわく、ボールの入ったたらいを取り出す。



- ②体育館のゆかに、ピンを置くシートを敷き、ピンをシートの四角のなかに置く。



- ③シートから間隔を空けて、スタートわくを置き、スタートわくの中に、ボールを入れる。

スタートからの距離の目安

3年生以下 5m

4年生以上 10m



**片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。**

ASO びんピック (ボウリング) のルール



- ①スタート位置 (まるいわくが置いてある。) から、「ピン (ペットボトル)」をめがけて、ボールを投げる。

- ② 一人2回投げて、たおれたピンの数が得点になる。

※1回目で、全部のピンをたおした場合、もう一度、全部のピンをならべて、2回目を投げる。(最大、20点になる)

※1回目で、全部のピンをたおせなかった場合、たおれたピンを横に片付けて、残ったピンをねらって、2回目を投げる。

(次のような場合、点数を認めるか事前に確認しておく)

※完全に倒れていない

(倒れたピンに寄りかかっているなど)

ASO びんピック (空きカン積み) の準備、片付けについて

- ①体育館倉庫の棚から、空き缶とスタートわく、ポイントわく、ストップウォッチが入ったかごを取り出す。



- ②スタートわくとポイントわくを置く。
スタートからの距離の目安
3年生以下 5m
4年生以上 10m



- ③スタートわくの近くに空き缶を散らかしておく。

片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。

ASO びんピック (空きカン積み) のルール



- ①スタートわくから、近くの空き缶を拾って、空き缶をもって、ポイント（まるいわくが置いてある）をめがけて、走る。
- ②ポイントのわくの中に、空き缶を積んでいく。
- ③スタートわくまで戻り、繰り返す。
- ④時間は、3年生以下 1分。
4年生以上 1分30秒。
時間内は、たおれても何度もチャレンジできる。
最後に、積んでいた空き缶の数×2が得点になる。

一度にいくつまでカンをもって良いかなど事前に確認しておいた方がよい場合は、確認しておく。
※特に問題ない場合は、何も言わず、何個持とうが、個人の作戦としてもよい。

ASO びんピック (空きカン積み) の準備、片付けについて

- ①体育館倉庫の棚から、空き缶とスタートわく、ポイントわく、ストップウォッチが入ったかごを取り出す。



- ②スタートわくとを置く。



- ③スタートわくの近くに空き缶を散らかしておく。

片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。

ASO びんピック (空きカン積み) のルール



- ①スタートの合図で、近くの空き缶を拾って、わくの中に、空き缶を積んでいく。
- ②時間は、3年生以下 1分。
4年生以上 1分30秒。
時間内は、たおれても何度もチャレンジできる。
最後に、積んでいた空き缶の数×2が得点になる。

ASO びんピック (ペタンク落とし) の準備、片付けについて

- ①体育館倉庫の棚から、「ペタンク落とし」用のブルーシートとペタンクを取り出す。

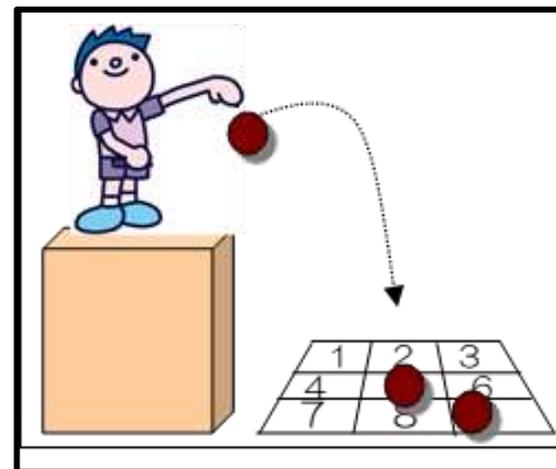


- ②ブルーシートを広げる
- ③武道場から長椅子を1つ運び、シートの端に置き、台にする。
- ④長椅子の中心にペタンクの入ったケースを開いて置く。



片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。

ASO びんピック (ペタンク落とし) のルール



- ①台の上から数字の書いてあるシートにペタンクを落とします。**※強く投げない。**
- ②ペタンクが止まったところの数字が得点です。
- ③一人5回投げます。
全部投げ終わったときの合計を記録します。

数字の境目（線の上）で止まった時、
点数をどうするか確認しておく

- ・ペタンクに近い方を得点とする。
- ・距離に関係なく、数字の大きい方を得点にする。
など

ASO びんピック (バグゴ) の準備、片付けについて

- ①体育館倉庫の棚から、バグゴ板を1組と缶1個 (バグ入り) スタートわくを取り出す。



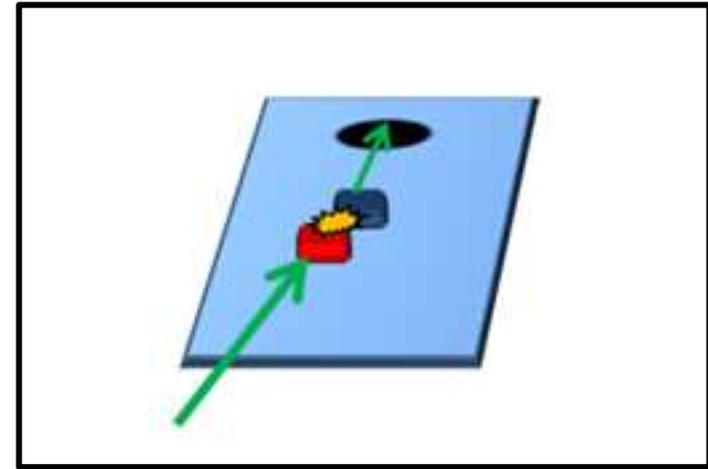
- ②バグゴ板を開いて、足をセットして置く。
※1組みで2セット分あります。
※バグゴ板を壁につけるか、つけないかで難易度が変わってきます。
壁に付けない方が難しいです。



- ③スタートわくを置き、バグを4つずつ置く。
スタートからの距離の目安
3年生以下 3m
4年生以上 5m

片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。

ASO びんピック (バグゴ) のルール



- ①スタート地点から、バグを1つずつバグゴ板に向けて投げます。
- ②4回投げた終わった後で点数を合計します。
板にのっていたら、1つ1点、
穴に入っていたら、1つ3点です。

板から落ちたもの、届かなかったものは0点。
※ボードの上にあるバグにぶつけて、あなに入れてもOK!

(次のような場合、点数を認めるか事前に確認しておく)
※ワンバウンドで板に乗った場合。
※壁にぶつかって、板上に落ちた場合。

ASO びんピック (豆はこべ) の準備、片付けについて

①体育館倉庫の棚から、段ボールに入った「豆はこべ」セットを取り出す。



②体育館倉庫から、テーブル1台と椅子2脚を出す。



③テーブルと椅子をセットし、テーブルの上に、「まめはこべ」用のシートを敷く。

④シートの表示に従ってお碗とお箸を置く。



④片方のお碗には大豆を入れる。
※お碗の位置は、利き腕によって入れ替えて構いません。

片付けは、準備の逆。
もとの場所に、
もとのとおりに
もどしてください。



ASO びんピック (豆はこべ) のルール



大豆が入っているお碗から、何も入っていないお碗へ。おはしを使って、大豆を移動させます。

30秒で移動した大豆の数が得点になります。
※ゲーム時間は、発達段階等に応じて、伸ばしても構いません。

1～10個	5点
11～15個	10点
16～20個	15点
21個以上	20点

※豆をおはしでつかまず、すくって移動させる場合をどうするか、事前に決めておいた方が良ければ決めて

おいってください。

ASO びんピック (わなげ) の 準備、片付けについて

- ①体育館倉庫の棚から、
輪投げ台と輪と、
スタートわくを
取り出す。



- ②輪投げ台のスタンドを立てて置く。

※輪投げ台を壁につけるか、
つけないかで難易度が
変わってきます。
壁に付けない方が難しいです。

- ③間隔を空けてスタートわくを置き、
わくの中に、輪を5個入れる。

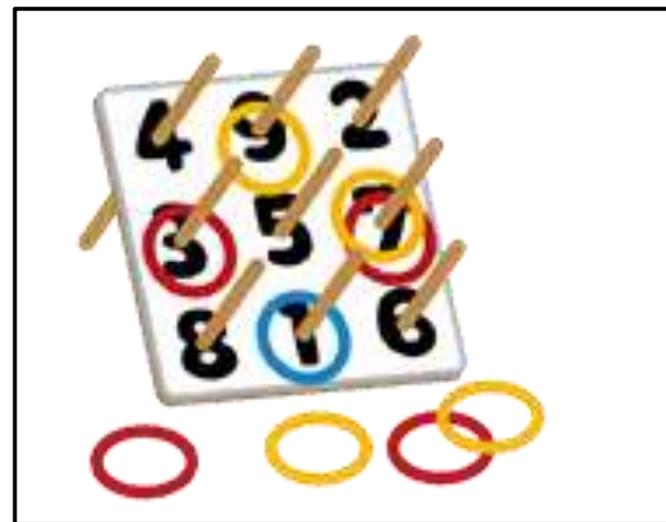
スタートからの距離の目安

3年生以下 1.5m

4年生以上 3m



片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。
ASO びんピック (わなげ) のルール



- ①スタート地点から、「まと」についている棒に
向かって輪を投げ入れます。
- ②入った棒の下に書いてある数字が得点です。
5回投げた合計得点が成績です。

(次のような場合、点数を認めるか事前に確認しておく)
※壁にぶつかって、入った場合。

ASO びんピック (キックターゲット) の準備、片付けについて

4人以上必要です。

- ①体育館倉庫の棚から、キックターゲット用ブルーシートとスタートわく、かごに入ったボールを取り出す。



- ②ブルーシートを2階に運ぶ。
くわしいブルーシートの設置の仕方は、かごの中に入っている。
※赤いビニールテープを巻いていない側のロープのフックをブルーシートの穴にかける。



- ※ブルーシートの穴には、
●○○●○○●●という風に、
端から1個飛ばしてフックをかける。

- ③赤いビニールテープを巻いた側 →→→→→
のロープのフックを、
体育館アリーナの柵にかける。
※柵にも赤いビニールテープを巻いています。



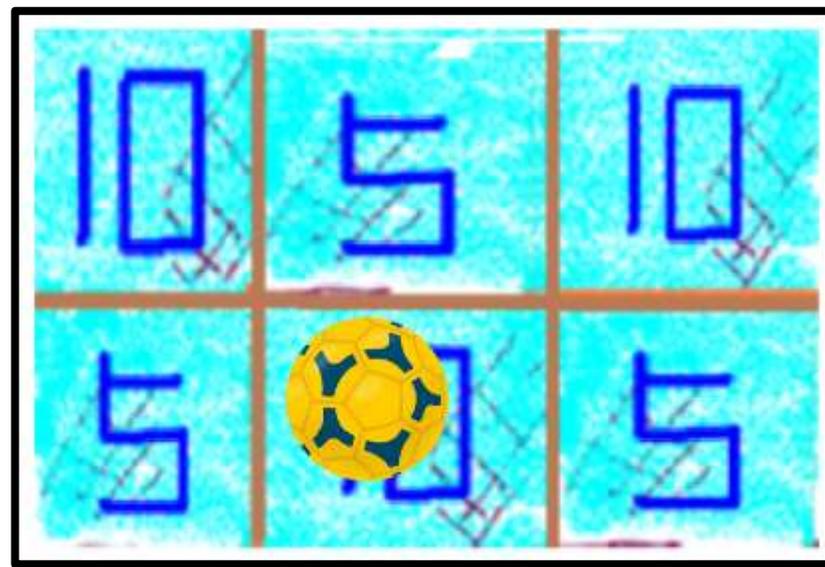
- ※シートをフロアにおろす。
④スタートわくを置き、わくの中にボールをおく。

スタートからの距離の目安

3年生以下 5m

4年生以上 10m

片付けは、準備の逆。
もとの場所に、もとのとおりにもどしてください。
ASO びんピック (キックターゲット) のルール

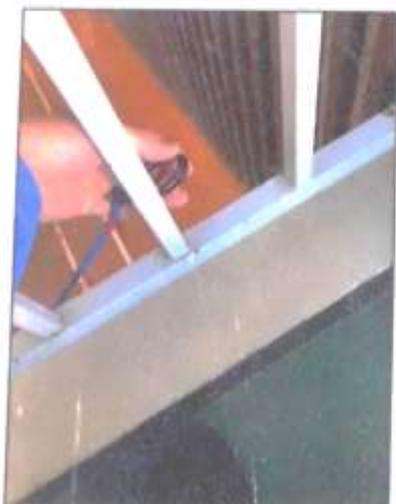


- ①スタート位置から、かべの的めがけてボールをけります。
②ボールが当たったところの数字が得点です。
数字の境目に当たった場合は、数字の大きい方を得点にする。
③5回けた合計得点が最終得点成績です。

(次のような場合、点数を認めるか事前に確認しておく)
※ワンバウンド (転がった) で当たった。

キックターゲット取り付け作業の方法

1. 赤いビニールテープを巻いていない側のロープのフックをブルーシートの穴にかける
※ブルーシートの穴には、●○●○●○●という風に、端から1個飛ばしてフックをかける
2. 赤いビニールテープを巻いた側のロープのフックを、体育館アリーナの柵にかける(写真①②)
※柵にも赤いビニールテープを巻いています(写真③)
※シートをフロアにおろしながら作業してください。



写真①



写真②



写真③

3. できあがり(写真④)

4. 片付けの際は、ロープは外して束ねてください(写真⑤)



写真④



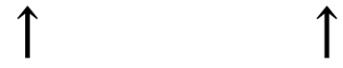
写真⑤

設置例（8種目）

ストラックアウト



ペタンク落とし



バッゴー・わなげ



ボーリング



キックターゲット



空き缶つみ

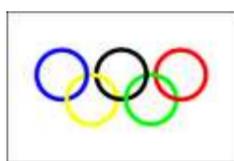


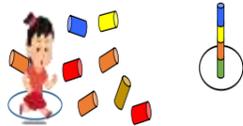
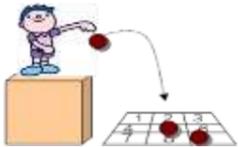
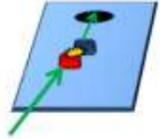
まめはこべ





ASOびんピックきろくカード

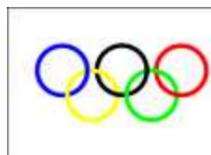


種目	ストラックアウト	ボウリング	空き缶つみ	ペタンク落とし	バッグ	豆はこべ	わなげ	キックターゲット	合計 得点
()班の メンバーの名前	 ①数字を書いている「ま」とをめぐらしてボールを投げます。 ②はずれた「ま」の数字の合計が得点になります。	 ①ペットボトルのピンをめぐらしてボールを転がします。 ②2回投げて倒れたピンの合計が得点です。	 ①スタートから空き缶を持って走る。 ②空き缶を積む。 ③①・②を繰り返す 3年生以下1分。 4年生以上1分30秒。 ④最後に、積んでいた空き缶の数×2が得点です。	 ①台の上からペタンクを落とします。 ②一人5球投げて、それぞれ、ペタンクが止まったところの数字の合計が得点です。	 ①バッグをボードに向けて投げます。 ②ボードにのっいたら1点、穴に入ったら3点です。 ③4回投げた合計が得点です。	 ①大豆が入っているお碗から何も入っていないお碗へおはしを使って、大豆を移動させます。 ②30秒で移動した大豆の数で得点が決まります。 1～10個・・・5点 11～15個・・・10点 16～20個・・・15点 21個以上・・・20点	 ①スタート地点から、「ま」とについている棒に向かって輪を投げ入れます。 ②5回投げて、入った棒の下に書いてある数字の合計が得点です。	 ①かべの的めぐらしてボールをけります。 ②ボールが当たったところの数字が得点です。 ③5回けって、合計が最終得点です。	
①	点	点	点	点	点	点	点	点	点
②	点	点	点	点	点	点	点	点	点
③	点	点	点	点	点	点	点	点	点
④	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑤	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑥	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑦	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑧	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑨	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑩	点	点	点	点	点	点	点	点	点

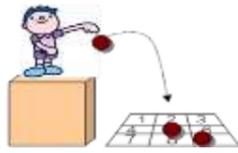
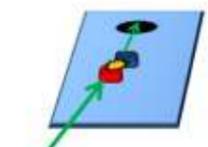
レッツ トライ!



ASO びんピックきろくカード



コロナバージョンはこちらです。

種目	ストラックアウト	ボウリング	空き缶つみ	ペタンク落とし	バッグ	豆はこべ	わなげ	キックターゲット	合計 得点
	 ①数字を書いている「ま」とをめがけてボールを投げます。 ②はずれた「ま」との数字の合計が得点です。	 ①ペットボトルのピンをめがけてボールを転がします。 ②2回投げて倒れたピンの合計が得点です。	 ①スタートの合図で、わくの中に、空き缶を積んでいきます。 ②3年生以下 1分。4年生以上1分30秒。 ③最後に、積んでいた缶の数×2が得点です。	 ①台の上からペタンクを落とします。 ②一人5球投げて、それぞれ、ペタンクが止まったところの数字の合意が得点です。	 ①バッグをボードに向けて投げます。 ②ボードにのったら1点、穴に入ったら3点です。 ③4回投げた合計が得点です。	 ①大豆が入っているお碗から何も入っていないお碗へおはしを使って、大豆を移動させます。 ②30秒で移動した大豆の数で得点が決まります。 1～10個・・・5点 11～15個・・・10点 16～20個・・・15点 21個以上・・・20点	 ①スタート地点から、「ま」とについている棒に向かって輪を投げ入れます。 ②5回投げて、入った棒の下に書いてある数字の合計が得点です。	 ①かべの的めがけてボールをけります。 ②ボールが当たったところの数字が得点です。 ③5回けて、合計が最終得点です。	
()班のメンバーの名前									
①	点	点	点	点	点	点	点	点	点
②	点	点	点	点	点	点	点	点	点
③	点	点	点	点	点	点	点	点	点
④	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑤	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑥	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑦	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑧	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑨	点	点	点	点	点	点	点	点	点
⑩	点	点	点	点	点	点	点	点	点

レッツ トライ!