

# 砂浜レクリエーション

## <プログラムの概要>

砂浜を活用したレクリエーション活動です。海辺でみんなで思い切り体を動かして遊びましょう。

## <ねらい>

様々な競技を通して心と体の緊張をほぐします。グループ、全員での一体感を作り上げることができます。

場所 タイマイ浜

時間 2時間～3時間

## 準備物

### 【自然の家からの貸出備品】

・メジャー（必要であれば）  
※救命用うきわを必ず持って行ってください。

### 【持ち物】

水筒、タオル、軍手、雨具、ビニール袋

服装 靴、帽子

## 準備

### <時間>

出発前

### 【1.備品のうけとり】

◆事務所にて貸出備品を受け取る。

## 実施の流れ

### <時間>

0:00

### 【2.集合・磯場へ移動】

- ◆トイレを済ませ集合場所に集合。
- ◆持ち物・服装チェック。
- ◆引率者を先頭に、タイマイ浜へ移動。

0:10

### 【3.タイマイ浜到着・オリエンテーション】

- ◆導入の話
- ◆注意事項説明
- ①水に浸からない…水に浸からないか活動であることを伝える。濡れると体温が奪われやすくなる。
- ②危険なものは触らない…生き物の死骸、釣りの仕掛け、薬品の入ったビンなどが落ちていることがある。
- ③休憩・水分をしっかり取る…海辺での活動は体力を消耗しやすいため、早めの対応をとる。
- ④日射病・熱中症に注意する…磯周辺には日陰がないため、必ず帽子を着用する。

0:15

### 【4.活動内容の説明】

- ◆実施プログラムのルール等の説明。
- ※必要であれば指導者が実際にレクチャーをする。

0:30

### 【5.スタート】

- ◆時間を決め、途中休憩を入れる。(特に風の強い日は体温が奪われやすく、疲れやすいので休憩時間を確保し、水分補給もこまめにするよう促してください。)

### 【6.指導者は安全管理を】

- ◆危険な行動や、指定した範囲外で活動している子はいないかなど、安全管理及び状況把握に努める。

### 【7.片付け】

- ◆活動場所を現状復帰する。(例:穴を埋める、漂着物を端に寄せる等)

### 【8.ふりかえり・まとめ】

- ◆面白かったところ、難しかったところなどを共有する。
- ◆活動中の子どもたちの様子で、よかった点などを取り上げ、次の活動につなげていく。

2:00

### 【9.終了・移動】

- ◆活動実施場所に忘れ物がないか確認し移動する。
- ◆帰所後は砂をよく落としてから館内に入る。
- ※バケツなどの借用物は更衣室横のシャワーで洗ってから返却してください。

うら面へ続く



# 砂浜レクリエーション活動例

※砂浜には釣り針など、危険なものが落ちている場合がありますので 靴をしっかりと履き、砂を触るレクでは怪我防止のため、軍手を着用する事をお勧めします。

## ★穴掘り競争

適当な人数でグループを作り、手で砂に穴を掘ります。制限時間内に一番深い穴を掘れたグループが優勝です。穴の深さはメジャーを使って何センチ掘れたかを測りましょう。※計測は穴の底に木の棒などを置いて、地表の高さの所に目印を付けると測りやすいです。

## ★砂山作り競争

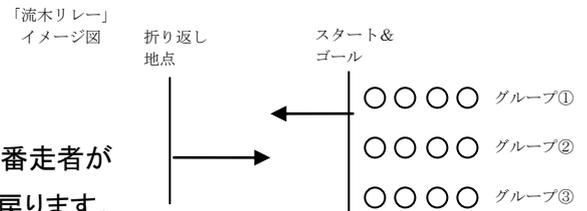
適当な人数でグループを作り、砂の山を作ります。制限時間内に一番高い山を作れたグループの優勝です。※計測は予め地表に棒などをさしてから山を作り、山の頂上の所に目印をつけて棒を抜くと測りやすいです。

## ★砂山棒倒し

砂の山を作り、できた山に適当な長さの棒を挿します。グループの中で順番を決め、1人ずつ砂をすくっていきます。棒を倒してしまった人が負けです。※「砂山作り競争」の後に実施すると流れがスムーズです。

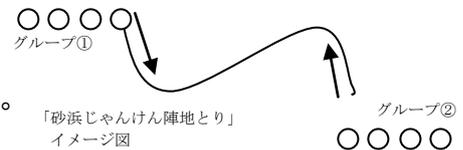
## ★流木リレー

落ちていた流木をバトンにしてグループ対抗のリレーを行います。まずは適当な長さの流木を拾います。スタート(ゴールも兼ねる)と折り返し地点にそれぞれ線を引きます。指導者の合図とともに各チームの1番走者が一斉にスタートします。折り返し地点の線を越えたら折り返し、ゴールに戻ります。次の走者にバトンタッチをし、ゴールした人は列の最後尾につき座ります。早く全員がゴールしたチームの優勝です。



## ★砂浜じゃんけん陣地とり

砂浜に大きくSの字を書きます。Sの字の両端に1チームずつ並び、指導者の合図とともに、両チームの1番走者が相手チームの陣地に進みます。相手チームの走者と出会ったところでじゃんけんをします。勝った人はそのまま相手陣地に向かって進みます。負けた人はSの字からはずれ、自分の陣地に戻り最後尾につきます。負けたチームの次の走者は、前の走者が列からはずれると同時に相手陣地に向かってスタートします。それを繰り返して、先に相手の陣地に到着したチームの勝ちです。1つのコースで同時に2チームが対決できます。3チーム以上の場合にはコースを増やすか、待機して待ちます。



## ★漂着物ハンター

制限時間内で指定された漂着物をできるだけ多く集めます。(例:①貝殻をたくさん集めよう! ②ゴミをたくさん集めよう! など...)最後にグループで数、または量を確認し、チャンピオンを決めます。いくつかテーマを決めて、何回戦か行います。また、拾ったものの中でも、さらにテーマを絞って(例:①一番大きな貝殻を拾った人 ②タカラガイをたくさん集めた人 など...)漂着物を見比べてみるとさらに広がり生まれます。

## ★砂浜アート

適当なグループで一つの作品を作ります。あらかじめテーマ(例:①魚、②キャラクター など...)を決め、テーマを発表します。流木、もしくは線を描いて適当な大きさの額縁(絵を描く範囲)を作ります。砂に絵を描き、拾った漂着物などでデコレーションをして完成です。一番絵心のあるグループが優勝です。慣れてきたら逆にテーマを決めず、グループ内でテーマを考え、絵を描く方法もあります。※「漂着物ハンター」のあとに実施すると流れがスムーズです。

