



# ぼんチャレンジピック 選択種目一覧(詳細)

<p><b>①投力:ペットボウリング</b></p> <p>ペットボトルをボウリングのように三角形に10本並べる。10m離れた所から、ボールを1個ずつ、2回投げる。1投目で倒したペットボトルと、投げたボールはそのまま。2投目、倒れたペットボトルの本数が記録。1投目で10本全部倒せたら、「ストライク」で10点プラス。10+10で20点。2投目はなし。2投目で全部倒せたら、「スペア」で、5点プラス。 (1投目8本、2投目2本の場合だと、8+2+5で15点)</p>  <p>準備物 ボール 2個 500mlペットボトル10本</p>	<p><b>②調整力:空きカンつみ</b></p> <p>スタートの合図で詰め始め、ストップの合図で手をはなし、3秒間くずれずに立っている個数が記録となる。途中で崩れても、時間内なら何度でもやり直せる。1個1点で1分間チャレンジ。</p>  <p>準備物 350ml空きカン大量・ストップウォッチ</p>	<p><b>③投力:洗面器松ぼっくり投げ</b></p> <p>松ぼっくりを洗面器に向かって投げ、合計で何点になるかに挑戦。洗面器から3m離れた基準線から松ぼっくりを1つずつ5個投げ、入った洗面器についている点数の合計得点が記録。</p>  <p>準備物 洗面器5個・まつぼっくり5個</p>
<p><b>④握力:あずき皿うつし</b></p> <p>片方の皿に、あずき30粒を入れておく。スタートの合図で、箸であずきをつまみ、となりの皿に移す。30粒全部移し終わるまでの時間が記録。皿から落としてしまったあずきがある場合は、1粒につき1秒加算。</p>  <p>準備物 ピース30粒・割箸一膳 紙皿2枚・ストップウォッチ</p>	<p><b>⑤転力:CDこま回し</b></p> <p>床の上で、CDを指ではじいて、コマのように回す。倒れて回転が完全に止まるまでの時間が記録。</p>  <p>準備物 12cmCDなど ストップウォッチ</p>	<p><b>⑥調整力:かさバランス</b></p> <p>指先で、どれだけかさを立てていられるかに挑戦。かさの先を指にのせ、かさが倒れるまでの時間を測る。体は動かしてもよいが、足は「気をつけ」の状態のまま動かしてはいけない。</p>  <p>準備物 傘・ストップウォッチ</p>
<p><b>⑦調整力:紙ちぎりのばし</b></p> <p>1分間に、指で紙をどれくらい長くちぎれるかに挑戦。方向ややり方は自由。紙に折り目をつけてもよいが、時間内で行う。ただし、紙を重ねたまちぎってはいけない。途中で紙が切れても、残った部分で続けることはできるが、つなげることはできない。ストップの合図でやめ、一番長くちぎることのできた紙の長さが記録。</p>  <p>準備物 A5サイズの紙大量・巻尺 ストップウォッチ</p>	<p><b>⑧転力:ぞろ目出し</b></p> <p>1人1つさいころを持ち、2人で同時にさいころを振って、2つのさいころで同じ目(ぞろ目)を何回出るかに挑戦しよう。ぞろ目は、1~6のどれでもよい。1分間に、ぞろ目が出た回数が記録。</p>  <p>準備物 さいころ2個 ストップウォッチ</p>	<p><b>⑨調整力:キャップ積みバランス</b></p> <p>ペットボトルのふたを1個、親指、人差し指、中指の3本の指でつまんで持つ。スタートの合図で、つまんで持っているふたの上に、ペットボトルのふたを積み重ねていく。1分間で、積み上げられたふたの数が記録。 ただし、終わりの合図からゆっくり3つ数えてから、乗っているふたの数を数えること。3つ数える間に崩れた場合は、残っている個数が記録。時間内ならやり直してもよい。</p>  <p>準備物 ストップウォッチ ペットボトルのふた大量</p>
<p><b>⑩調整力:鉛筆たて</b></p> <p>1分間に、どれくらいたくさんの鉛筆を立てられるかに挑戦。鉛筆を机の上に用意し、スタートの合図で片手で1本ずつ立たせていく。ストップの合図の時に立っていた鉛筆の本数が記録。</p>  <p>準備物 鉛筆大量、ストップウォッチ</p> <p style="text-align: right;"><b>発達段階や人数を考慮し、10種目から、実施する種目を選びましょう。</b></p>		