

「おうちで 60秒チャレンジ」にちょうせん

「おうちで 60秒チャレンジ」とは、公益財団法人 日本レクリエーション協会で紹介している、おうちで、友達や家族とできるレクリエーション活動（からだを動かすあそび）です。「身近なものを使う」「適度な運動量がある」「あそび方はシンプル」「夢中になれる」「見ていて楽しい」活動です。ぜひ、あなたもチャレンジしましょう。

1 「おうちで 60秒チャレンジ」にちょうせん



☆「足ぶみ 60チャレンジ」

準備するもの：新聞紙1枚、ストップウォッチ

【あそび方】

- ① 目かくし（または、目をとじる）をして、広げた新聞紙の上に立つ。
- ② ストップウォッチをスタートさせ、時間を見ないで1から60まで声に出して秒数を数えながら足踏みをする。
- ③ 60のカウントでストップウォッチをとめる。
- ④ 途中で新聞紙から出てもよい。ただし、ストップウォッチをとめたときに両足が完全に新聞紙から出ていたら記録なし。なるべく60秒に近い方が高記録となる。

☆「人間輪投げチャレンジ」

準備するもの：新聞紙リング1個、ストップウォッチ

新聞紙リングの作り方

準備するもの（リング1個分）：新聞紙1枚、セロハンテープ少し

- ① 新聞紙を広げ、隅からきつめに巻く。
- ② セロハンテープでとめる。（真ん中）
- ③ 新聞紙の端から人差し指と親指で90度回転させながら（ねじって）つぶす。
- ④ 新聞紙の端と端をくっつけてリングを作り、セロハンテープでとめる。

【あそび方】

- ①約1.5メートルはなれて2人で向き合い、1人がリングを手に持つ。
- ②ストップウォッチをスタートさせ、相手にリングを投げる。
- ③受ける人は、片手でリングの輪に腕を通してキャッチする。
- ④キャッチしたら、そのリングを相手に投げる。
- ⑤投げる人と受ける人を交代しながら、60秒間続ける。
- ⑥キャッチに成功した回数が記録となる。



☆「グルっとタオルチャレンジ」

準備するもの：風船1個、タオル1枚、ストップウォッチ

【あそび方】

- ①2人でタオルを持って向かい合い、風船をのせる。
- ②ストップウォッチをスタートさせ、浮かせた風船の周りをタオルで上下にぐるりと一周させる。
- ③風船をタオルでキャッチする。(触れていればOK)
- ④60秒間で風船の周りを何周できたかを数える。



※ほかにも種目がありますので、ぜひチャレンジしてみましょう。

参照 公益財団法人 日本レクリエーション協会 「おうちで60秒チャレンジ」

<https://recreation.or.jp/activities/ouchi60/>



2 自分で「おうちで60秒チャレンジ」を考えよう

やってみてどうでしたか。とっても楽しいですね。さあ、今度は自分で「おうちで60秒チャレンジ」を考えてみましょう。



考えるときのポイント

- ・「身近なものを使う」…新聞紙、ペットボトル、牛乳パック、紙コップ、ダンボール など
- ・「適度な運動量がある」…年齢や体格などによってあまり差がつかない活動
- ・「あそび方はシンプル」…だれでも分かりやすいルールで安全にできる
- ・「夢中になれる」…すぐにコツをつかんで、自己記録更新を目指したくなる
- ・「見ていて楽しい」…周りで見ている人も、動きを見て楽しめる