

## 4 貸出用具と自主活動事例について

以下の貸出用具を活用して自主活動もお楽しみいただけます。

### (1) 貸出用具及び物品リスト

以下の通り、研修や自由時間、レクリエーション、スポーツ等で使用できる貸出用具があります。各活動場所にある用具は、「利用のてびき・施設案内」をご覧ください。ご希望の場合は、活動日程表の「活動内容」に自主活動事例を参考に、活動プログラム名をご記入ください。「ふれあい広場」などで休憩時間に活動する場合は、予約不要です。貸出用具置き場にあるものを随時、ご利用ください。予約をしたい場合は利用申込書の備考欄に必要物品と数量をご記入ください。

#### ◆ 事務室

##### < 研修用品 >

<input type="checkbox"/> ストップウォッチ	<input type="checkbox"/> ホワイトボード	<input type="checkbox"/> ホワイトボードマーカー
<input type="checkbox"/> イレーザー	<input type="checkbox"/> マグネット	<input type="checkbox"/> チョーク
<input type="checkbox"/> 黒板消し	<input type="checkbox"/> レーザーポインター	<input type="checkbox"/> ポータブルアンプ
<input type="checkbox"/> CD デッキ	<input type="checkbox"/> 移動式プロジェクター	<input type="checkbox"/> 移動式スクリーン
<input type="checkbox"/> マグネット	<input type="checkbox"/> 各種コネクター ※Mac用映像端子はご準備ください。	

##### < レクリエーション・遊び道具 >

<input type="checkbox"/> 長縄	<input type="checkbox"/> ドッチビー	<input type="checkbox"/> オセロ
<input type="checkbox"/> 将棋	<input type="checkbox"/> かるた	<input type="checkbox"/> 百人一首 (20組)
<input type="checkbox"/> アニメ・映画等 DVD	<input type="checkbox"/> バトン&鉢巻き	<input type="checkbox"/> 巻き尺
<input type="checkbox"/> ボッチャ	<input type="checkbox"/> ゼッケン	<input type="checkbox"/> ペタンク
<input type="checkbox"/> インディアカ	<input type="checkbox"/> キンボール	<input type="checkbox"/> X ロープ
<input type="checkbox"/> オリエンテーリング用コンパス	<input type="checkbox"/> クップ	<input type="checkbox"/> けん玉
<input type="checkbox"/> しおりカードセット	<input type="checkbox"/> ドミノ	<input type="checkbox"/> カブラブロック
<input type="checkbox"/> 肱川の魚ぬりえ	<input type="checkbox"/> 紋切型遊びキット	<input type="checkbox"/> 肱川の魚釣りゲーム
<input type="checkbox"/> バドミントン	<input type="checkbox"/> 色鉛筆	<input type="checkbox"/> ハサミ
<input type="checkbox"/> 卓球ラケット&ボール	<input type="checkbox"/> ボール各種 (ドッジボール・ソフトバレーボール・バスケットボール)	

#### ◆ 体育館

##### < 放送室 >

<input type="checkbox"/> 放送機器	<input type="checkbox"/> キャンドルサービスセット	<input type="checkbox"/> 電光表示器 (デジタイマー)
<input type="checkbox"/> プロジェクター		

##### < トレーニングルーム >

<input type="checkbox"/> ユニカール	<input type="checkbox"/> 長机	<input type="checkbox"/> 椅子
<input type="checkbox"/> フットサルゴール	<input type="checkbox"/> ジェットヒーター	<input type="checkbox"/> スラックライン
<input type="checkbox"/> サーキット用具 (トランポリン・フラフープ・平均台他)		

##### < 体育倉庫 >

<input type="checkbox"/> 綱引き	<input type="checkbox"/> ポートボール台	<input type="checkbox"/> 各種ボール
<input type="checkbox"/> 各種ネット&ボール	<input type="checkbox"/> 得点版	<input type="checkbox"/> 審判台

#### ◆ 武道場

<input type="checkbox"/> ユニカール	<input type="checkbox"/> 簡易ネット (バドミントン・インディアカ)	<input type="checkbox"/> 移動式畳
<input type="checkbox"/> 放送機器	<input type="checkbox"/> 剣道用掲示板	<input type="checkbox"/> 和太鼓
<input type="checkbox"/> 車椅子	<input type="checkbox"/> 展示パネル	<input type="checkbox"/> エアロビクスダンス用台

#### ◆ ホール

<input type="checkbox"/> サーキット用具 (トランポリン・フラフープ・平均台他)	<input type="checkbox"/> キャンドルサービスセット	<input type="checkbox"/> 放送機器
---	---------------------------------------	-------------------------------

## (2) 自主活動事例

活動プログラム一覧にある自主活動以外で貸出道具を組み合わせることができる自主活動の事例です。

### (ア) ふれあい遊び

ふれあい広場や本館ラウンジ、空いている施設を用いて、バドミントンやフリーテニス、ドッチビー、長縄、囲碁、将棋、かるた、けん玉等の様々なレクリエーション物品を用いて、自由に遊ぶことができます。

※ふれあい広場では、テニスとサッカーはできません。

※他団体とエリアを分けて使用してください。

### (イ) クラスマッチ

得意不得意・性別・年齢・運動技能に関係なく、チームで高得点を狙えるレクリエーションスポーツのグループ対抗戦です。得点方法や成績表、賞状等は各団体でご用意ください。

①長縄（8本）②綱引き（1本）③ストラックアウト（2セット）

④球技各種（ソフトバレーボール、ドッジボール、ドッチビー、サッカー、ソフトボール、バスケットボール等）

⑤ニュースポーツ（ペタンク・ボッチャ・インディアカ・ユニカール等）

【人数：300名程度】

【場所：グラウンド、テニスコート、体育館、ホール、武道場等】

【時間：1時間～3時間】

### (ウ) 運動プログラム

バランス感覚を養うスラックラインや様々な動作を伴うサーキット運動を通じて、自分の目標に挑戦し、運動能力の向上を目指します。

【人数：10～250人程度まで】

【場所：武道場、体育館、ホール等】

【時間：1時間～2時間】

【服装】運動に適した服装とシューズ、タオル、水分補給用ドリンク

### 【注意事項】

- 健康チェック
- 水分補給を心がけること（途中休憩あり）
- 体調の良くない人を休ませること
- 準備運動をすること
- 道具の点検と消毒をすること
- 体育館では靴下で運動はしないこと。※骨折や捻挫が起きやすいため。
- 捻挫等怪我の場合は、速やかに事務室に連絡すること。