

小道具を用意するだけで  
十分に楽しめる  
レクリエーション種目一覧

# 大縄跳び



基本ルール:

全員が輪の中に入った状態で行い、制限時間内での連続成功回数を競う



用具について:

縄の長さ15m × 2本

1本につき、

大人20人(子どもは30人)

同時に入ることが可能

# ムカデ競争



基本ルール:

1チーム5人で2本のムカデひもを左右の足に1本ずつ結んだ状態でゴールを目指す

※並び順は全体的に

男性は前、女性は後ろの方がよい



用具について:

5人用のムカデひも×4セット

※装着する際は直に足に触れて擦れることのないよう、長めの靴下を履いた方がよい(左写真で1セットです)

# ○人○脚



基本ルール:

2人3脚～10人11脚までOKで  
チーム対抗でスピードを競う  
(多くなるほど難易度は上がります)



用具について:

テープ10セット(マジックテープ式)

※2人の足が揃わない場合、よく  
バンドが外れてしまうことがある

# 2人組縄跳びリレー



基本ルール:

2人ペアで一緒に走りながら  
縄跳びを跳び、チーム対抗で  
スピードを競う



用具について:

ダブルダッチ用(4.2m)の縄  
× 8本

※もちろん通常のダブルダッチ用でも  
使用可能です

# パン食い競争



基本ルール:

ぶら下がっているものを口に加え、最初にゴールした人の勝ち



用具について:

パン食いひも1本

※吊せる箇所は10か所です

# ボール遊び



用具について:

ソフトバレーボール用の  
ボール×8個

空気入れ×2つ

基本的な遊び方:

ドッジボールで使用できる他、  
人と人の間に挟んだ状態で  
進む速さを競うことなども  
できます



※大縄跳びとドッジボールを除けば、  
障害物リレーとして組み合わせることも可能です

※以上の用具の貸し出しを希望される方は、  
[cupola.sports@gmail.com](mailto:cupola.sports@gmail.com) までお問い合わせください

(予算の範囲に合わせてカスタマイズしてお貸しします)

⇒その他に、ボール類(ビーチボール・小学生用  
ドッジボールなど)、ラケット類(バドミントン・卓球)、  
ミニ得点板、ビブス(大人用・子ども用)、小カラーコーン  
& マーカーなども備えています

