

活動名	ソフトラクロス				
	専用のラケットでボールをパスしたり、シュートしたりしながら試合を行う、世界最速のスポーツ「ラクロス」を安全に子どもでも楽しめるものに関与された競技です。				
活動のねらい	○考えた戦略をチーム内で話し、コミュニケーションをとりながら試合をすることで、協調性を育みます。				
育つ力、身につく力	協調性・戦略を立てる思考力				
活動条件	実施場所	体育館・講堂		集合場所	実施場所
	所要時間	—		人 数	10 名～30 名
	開始可能時間	—		対 象	小学 5 年生以上
	実施時期	通年		その他	
	職員による指導の内容		こちらは自主活動となります。職員による指導はありません。		
	引率者の役割		活動の説明、進行、安全指導、チーム・対戦順決め		
準備するもの	交流の家で用意するもの（貸出し）			購入していただくもの	
	☆ソフトラクロス用具一式 ・クロス12本　・ボール　・ゴール			☆1 セット 1,000 円/日（レンタル）	
				団体で用意するもの	
				☆なし	
活動の流れ	活動項目	所要時間	活動内容（例）		
	活動準備	5 分	□必要な用具の準備 →体育館器具室 C の倉庫から出す。 ※器具室 C は施錠しているため、事務室に声かけ、担当職員と一緒に物品を確認する。		
	活動	70 分	□試合の進め方とルールの確認 ・クロスの扱い方。 ・コートのラインやサイズの確認。 □チームごとにパスの練習 ・投げ方のコツなどをチーム内で共有する。 □対戦スタート ・チーム内で作戦を立てながら試合を進める。 ・対戦のないチームが審判を行うことも可能。		
	ふりかえり	10 分	□対戦を行った感想をチーム内で共有する。 □仲間の良かった点や掛けられて嬉しかった言葉を伝える。		
	活動後	5 分	□物品を片付ける。 ※器具庫 C から出した物品は扉の前に置く。 □活動が終了したことを事務室に伝え、破損等があった場合は報告する。		
注意事項	○クロスを振り回したり、床にたたきつけたりするとケガや破損の恐れがあります。取扱いに十分注意し、適度な力加減で活動してください。 ○活動が他団体と重なった場合は、活動する人数に合わせて使用できる用具数を調整します。				

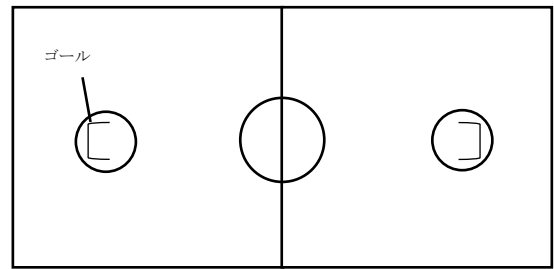
ソフトラクロスについて

【コート】

10m×20m程度のコート

(バレーボールコートからバスケットボールコート程度の広さ)

※ゴール周辺の丸は、なくてもよい。



【選手】

1 チーム6人まで、プレイできます。

【ゲームの進め方】

(1) 試合時間は、前後半各 10 分程度です。

(2) 試合は、センターサークル内で審判がボールを投げ上げ、チームの代表がボールを取り合い、スタートします。

(3) 相手ゴールにボールをシュートします。

(4) ゲームが終了した時点で得点の多いチームの勝利となります。

【ルールや反則事項】

(1) ボールを持っている選手は、クロスを必ず両手で持ちます。

(2) ボールを相手ゴールにシュートするまでに、2 回以上味方内でパスをします。

(2) フィールド内の選手は、故意にボールを蹴ったり、手で触ったりしてはいけません。

(3) 相手のクロスや身体等を、叩いたり、つかんだりする接触行為はすべて禁止です。

(4) 審判は試合開始前に床に落ちたボールについて、クロスで拾うか、かぶせて支配するかのどちらかを決めます。かぶせて支配する場合は、1 人が支配した段階で審判は笛を吹き試合を中断し、クロスにボールをいれ試合を再開します。

【Q & A】

Q 1 ボールがコートの外に出ってしまったときはどうしますか？

A 最後にボールを触ったチームの相手チームからのスローインでゲームを再開します。

Q 2 反則をした場合、試合の再開はどうしますか？

A ファールをしてしまった選手に一番近い相手チームの選手にボールが与えられ、その地点から試合を再開します。ファールをしてしまった選手は、その地点から 2m 後ろに下がります。