



立ち直りを  
支える

# リ・トライ!

2025宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業

## 体験学習実施レポート 運動プログラム:「レクリエーション大会」



2025年度宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業



認定NPO法人

参加無料

服装自由

定員15名まで  
6名以上で実施

### リ・トライ! 体験学習 「レクリエーション大会」 開催のお知らせ

いつ: **12月20日(土) 14:00~16:00**  
**軽い運動ができる服装と靴で来てくださいね!**

運動会のような「チーム対抗」のレクリエーション大会を企画!  
いろんな楽しい競技を用意し、みなさんの参加をお待ちします!

< 体験学習 >  
体験学習は、社会貢献活動や自然とのふれあい、運動習慣のきっかけ作り、趣味を見つけるなど、お金以外の“自分の支え”をみんなで一緒に考える活動!  
これからの人生を豊かにする“自分が好きなこと”を探しにいきませんか?

活動日時:12月20日(土) 14:00~16:10

会場:本山製作所青葉アリーナ(青葉体育館)会議室(1)

参加者:プログラム受講者 8名

連携機関:河北新報(取材) 1名、保護司 3名

仙台保護観察所 1名、県就労支援事業者機構 1名、Switch 3名



体験学習は、社会貢献活動や自然とのふれあい、運動習慣のきっかけ作り、趣味を見つけるなど、お金以外の“自分の支え”をみんなで一緒に考える活動!  
これからの人生を豊かにする“自分が好きなこと”を探しにいきませんか?

運営団体



**Switch**  
認定NPO法人

〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602

☎:022-762-5851 FAX:022-762-5853

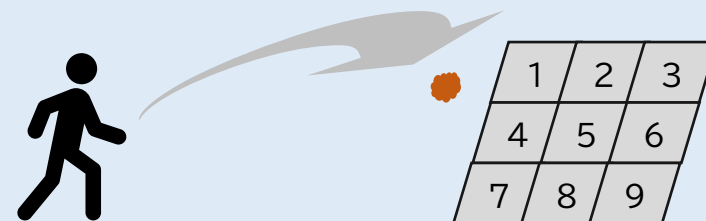
メールアドレス:[info@retry-miyagi.org](mailto:info@retry-miyagi.org) 担当:今野、本間

# レクリエーション大会の内容

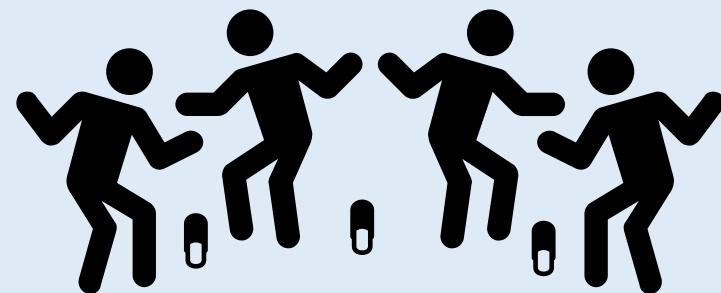
2025年12月20日(土)14:00～16:00

- 14:00～14:05 プログラムの説明
- 14:05～16:00 体験学習:**レクリエーション大会**
  - 14:05～14:15 本大会の主旨説明
  - 14:15～14:35 プロジェクト-1:バグゴ x ビンゴ
  - 14:35～14:50 プロジェクト-2:スリッパリレー
  - 14:50～15:00 休憩&雑談タイム
  - 15:00～15:30 プロジェクト-3:スポーツテンカ
  - 15:30～15:50 デモンストレーション:「モルック」
  - 15:50～16:00 アンケート記入と感想全体共有
- 16:00～16:10 次回以降のご案内、他

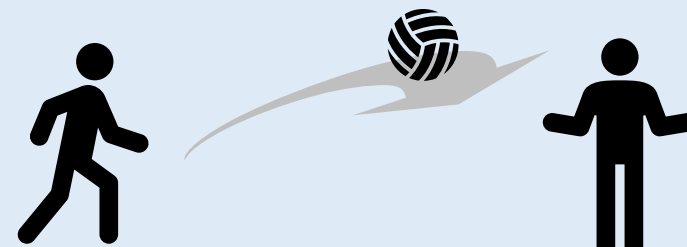
## プロジェクト-1:バグゴ x ビンゴ



## プロジェクト-2:スリッパリレー



## プロジェクト-3:スポーツテンカ



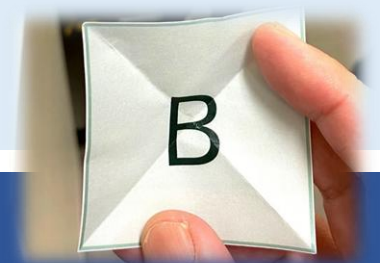
# レクリエーション大会の主旨

本日の狙い:グループとチームの違いを理解し、ニュースポーツを通してチームワークを楽しく学ぶ！

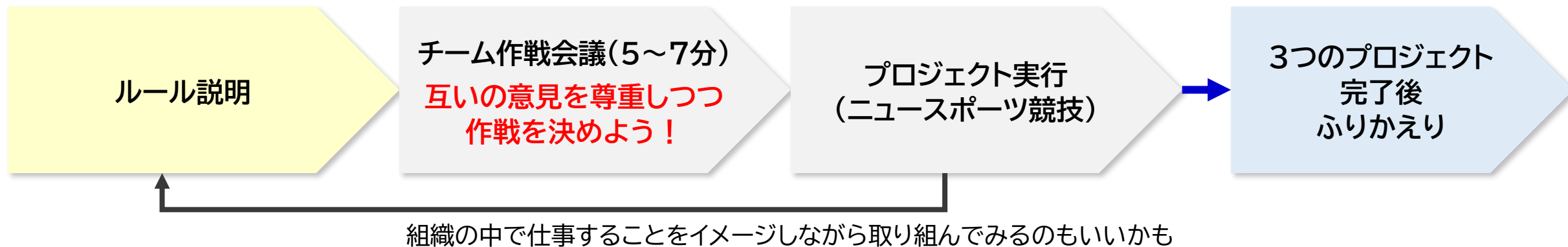
チームワークを座学で学ぶだけでなく、実際に体を動かし、楽しみながら体験するため、  
それが「**ニュースポーツ**」

では、なぜニュースポーツがいいのか？

- **誰もが楽しめる**:ルールが単純で、技術的な差が出にくいものが多いため、運動が苦手な人でも楽しめます。
- **コミュニケーション必須**:勝利のためには自然と声掛けや作戦会議が必要になります。
- **協力の重要性**:一人だけが突出して活躍するのではなく、全員の役割が重要になります。



本日の流れ:チーム編成くじ引き後 A or B or C



ユニークな「**チーム**」名をグループ内で話し合います  
3分をお願いします！

A

チーム名: まぢだよ

ふりかえりアンケート  
「難しかったことは何ですか？」

B

チーム名: 伊達ラーメン

印象的コメント  
「一番最初です。誰から話し出すのか等、皆辺りを見回していたので、こういう時、出ていけない自分を少しでも改善できたら。」

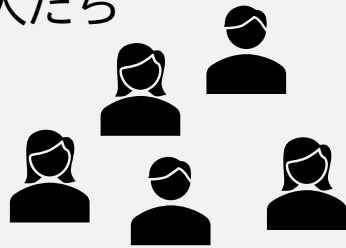
C

チーム名: FTMチーム

# グループとチームについて

## グループ

- 目的: 情報共有、個人の目標達成の支援
- 一言でいうと「人の集まり」
- 例えば、何かの研修会に集まった人たち
- 一人ひとりの目的が異なる



## チーム

- 目的: 共通の目標達成、相乗効果の創出
- チームとは、“仲間が思いをひとつ”にして、
- ひとつのゴールに向かって“チャレンジする組織”



## グループワーク

複数人のグループが共通の課題やテーマに対して

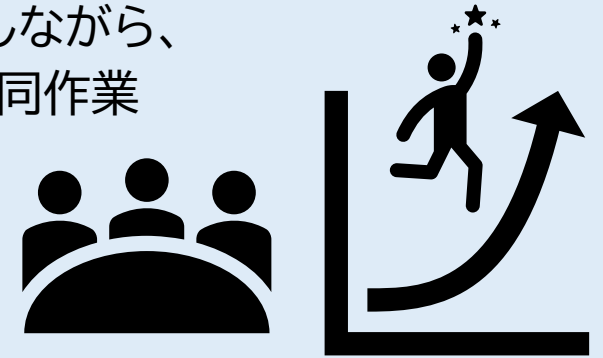
- 協力して議論し、
- 解決策や成果物を作成する活動



## チームワーク

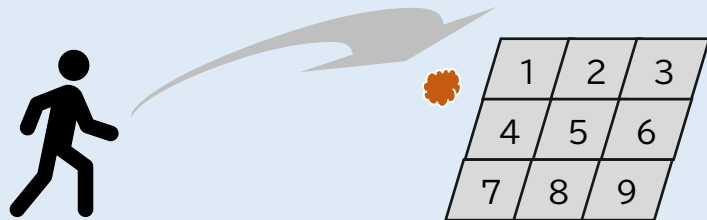
組織に属するメンバーが共通の目標を達成するために

- お互いに協力・連携しながら、
- 相乗的效果を導く共同作業



# 【ルール】プロジェクト-1: バッゴー x ビンゴ

## プロジェクト-1: バッゴー x ビンゴ



ルール説明  
(3分)  
チーム順番決め

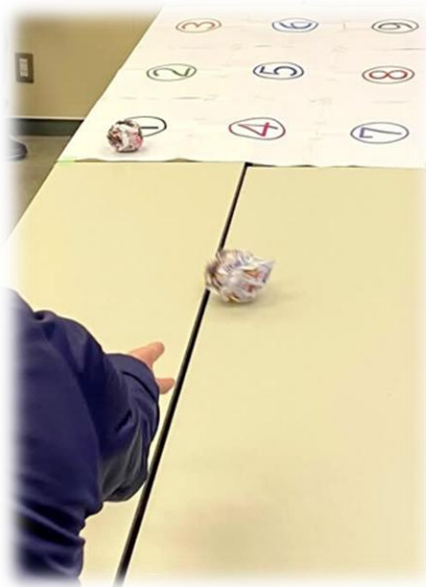
チーム作戦会議(7分)  
**互いの意見を尊重しつつ  
作戦を決めよう!**

プロジェクト-1  
競技時間は  
6分/チーム

1. ビンゴボードを狙って、うまく乗っかるように投げます、投げるものは「新聞折込みチラシ」

2. 各チーム7投し、次の方法で獲得点数を計算します

- ① ボードに乗った数 x 2点
- ② ビンゴ1列で、+5点
- ③ ビンゴ2列で、+20点
- ④ ビンゴ3列で、なんと+50点



作戦会議メモ: プロジェクト-1

チーム名:

バッゴー x ビンゴ

# 【ルール】プロジェクト-2:スリッパリレー

## プロジェクト-2:スリッパリレー



ルール説明  
(3分)  
競技人数決め

チーム作戦会議(5分)  
**互いの意見を尊重しつつ  
作戦を決めよう！**

プロジェクト-2  
競技時間5分

1. 各チームは、決められた競技人数の選手を作戦会議で選びます
2. チーム対応のタイムレースです
3. 椅子に座った状態で、スリッパは片足ずつ、往路が右足⇒復路は左足でリレーし、着順で得点となります
  - ① 1位:50点
  - ② 2位:30点
  - ③ 3位:10点

作戦会議メモ:プロジェクト-2

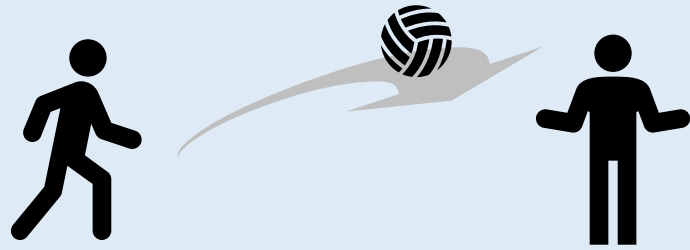
チーム名:

スリッパリレー



# 【ルール】プロジェクト-3:スポーツテンカ

## プロジェクト-3:スポーツテンカ



ルール説明  
(3分)

チーム作戦会議(7分)  
互いの意見を尊重しつつ  
作戦を決めよう！

プロジェクト-3  
競技時間は  
90秒/ペア

1. 各チームは、2人/ペアを2ペア選びます
2. 各ペアで、90秒間交互に「パス&キャッチ」を行い、キャッチできた技と回数で得点となります。

パスは、両手で下から、ペアの人が取りやすいように投げます

3. 技と得点は、下記とイラストを参照

- ① 普通に両手でキャッチ:1点
- ② 片手でキャッチ:3点
- ③ 脚で挟んでキャッチ:10点






## 作戦会議メモ:プロジェクト-3

チーム名:

スポーツテンカ



# レクリエーション大会結果

プロジェクト名 チーム名	プロジェクト-1 バグゴ x ビンゴ	プロジェクト-2 スリッパリレー	プロジェクト-3 スポーツテンカ		順位
A:まちだよ	17 	10	135	84	3位
	17	27	246		
B:伊達ラーメン	15	30	154 	85	1位
	15	45	284		
C:FTMチーム	6	50 	73	141	2位
	6	56	270		

3つの競技1位を各チームが獲得し、いずれ劣らずのチームワークを発揮！

# デモンストレーション:モルック



「モルック棒(モルック)を投げて、木のピン(スキttl)を倒し、得点を重ねてちょうど50点を目指すゲーム」です。得点方法は、1本だけ倒れたらスキttlの数字が点数、複数本倒れたら倒れた本数が点数。50点を超えたら25点に戻り、50点ぴったりで勝利です。  
(今回は、ファシリテーターの勘違いで55点でやりましたww)



“ウィニング・ショットを決めた方”のコメント  
作戦会議や実際の競技の中で、  
うまくいったのはどんな時、どんな事でしたか？

「最後のモルックの一投！」

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
参加者全員で デモ体験	12	4	6	9	4	5	4	2	5	4	55
	12	16	22	31	35	40	44	46	51	55	

# ふりかえりシート:レクリエーション大会

名前：

1. 「レクリエーション大会」は、楽しかったか？ 番号に○をつけてください。

①楽しかった ②まあ楽しかった ③どちらともいえない ④あまり楽しくなかった ⑤楽しくなかった

2. 作戦会議や実際の競技の中で、うまくいったのはどんな時、どんな事でしたか？

3. チームで一番協力したと感じた瞬間は？

4. 難しかったことは何ですか？どうすれば改善できましたか？

5. その他気づきや、やってみたい別の体験学習など、自由にご記入ください！

# ふりかえりアンケートコメント①

1. 「レクリエーション大会」は、楽しかったか？ 番号に○をつけてください。

①**楽しかった(10/12)** ②**まあ楽しかった(2/12)** ③どちらともいえない ④あまり楽しくなかった ⑤楽しくなかった

2. 作戦会議や実際の競技の中で、うまくいったのはどんな時、どんな事でしたか？

- 全部難しかった。チームはとても良かった。
- 最後のモルックの一投！
- 最初の方は、1番目は難しい競技でしたが、2番目の競技はうまくいった。
- 作戦会議では一丸となって、競技をしてもうまく行き、チームが勝てたのは良かったです。
- スポーツテンカで、相手が取りやすい様に投げれた事。
- 失敗しないよう、安全・安定を期した。
- 成功しても失敗しても、声を掛け合えたこと。
- お互い話し合い、タイミングや作戦が上手いき、1位の競技があったこと。
- スリッパリレーで裸足になるとスリッパを渡しやすい事に気づいたのがスゴイと思った。
- みんなが声を出してくれた時、喜び等。グループ発言も良いと思います。

3. チームで一番協力したと感じた瞬間は？

- みんな楽しんでいた。
- 最初のチームの名前決め
- 協力してるから、出来るのです。
- ビンゴ、スリッパリレー、テンカなど楽しく協力できました。
- 気持ちを一つに出来た事。
- 分かりませんが、一人ひとりが楽しくできておいたのかなと。
- 短時間で初対面の他人同士が話し合ってる時。
- スリッパリレーにて、想像以上にチームワークが良かったこと。
- ボールキャッチで小さい点をたくさんくり返すか、大きな点数を狙うかを決めて行ったこと。
- 一生懸命やっている時、チームワークが良かったです。

# ふりかえりアンケートコメント②

## 4. 難しかったことは何ですか？どうすれば改善できましたか？

- 特になし。
- スリッパリレー。
- 最初の方は難しかった。
- スリッパリレーは靴下を脱がないとダメで、不器用な私にはむずかしかったです。
- 考えと、思う様に行かない。改善できる様に工夫できた。
- 一番最初です。誰から話し出すのか等、皆辺りを見回していたので、こういう時、出ていけない自分を少しでも改善できたら。
- 最初だけフワツとしてましたけど、ゲームを進めるうちに溶け込めました。
- 積極的な話しかけをできなかったこと。もう少し自ら動けるようにすれば良いかもと思った。
- チーム名を決めるのが難しく感じた。何かお題があると良いです。例えば動物、食べ物など。
- あまりなかった。

## 5. その他気づきや、やってみたい別の体験学習など、自由にご記入ください！

- 遊びや体を動かす体験を増やして欲しいです。
- 卓球をやりたいです。
- 色々、体験できるからうまく出来ます。
- 別にありません。今のゲームで十分です。
- 今日はこのような会を開いていただきありがとうございました。
- 楽しかったので、また参加したいです。モルックは知ってたので、やってみたいです。
- 周りの雰囲気がとても良く、参加してて楽しいと感じた。協調性がまた身につけたような気がしました。
- 就労の中では協力して1つのテーマを行うことはよくあるので、大切な事だと思うので、チームワークを体験できて良かったです。
- みんなが協力的で、すばらしい考えも持っている。

# 総括コメント

「協力しているから、できるのです。」

「周りの雰囲気がとても良く、参加していて楽しいと感じました。協調性が身についたような気がします。」

「成功しても失敗しても、声を掛け合えたことが良かったです。」

「短時間で初対面の他人同士が話し合う中で、チームとして一番協力できたと感じました。」

「就労の場では、協力して一つのテーマに取り組むことが多く、それがとても大切だと思います。チームワークを体験できて良かったです。」

週末は「宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業『リ・トライ!』」を開催。今回はニュースポーツを通して、「チームで動くことを学ぶ場」となりました。

私たちは、生まれて初めて体験する「家族」というチームをはじめ、学校、部活動、職場など、実に多くの「チーム」の中で生きています。

一方で、本事業に参加されている方の多くは、これまで「チーム」の中でうまく立ち回れなかった経験や、非常に困難な「チーム」の一員にならざるを得なかった経験を抱えています。「チーム」をめぐる様々な壁に直面してきた方々です。

そうした背景を持つ参加者が、改めて「チームとは何か」を考える場として、今回のプログラムを企画・実施しました。

当初は、経験したことのないルールのスポーツに戸惑う様子も見られました。しかし、この“難題に向き合うこと自体がプログラムの趣旨である”と気づき始めた頃から、チーム内で話し合いを重ね、独自の作戦を組み立てていく姿が見られるようになりました。

その過程は、これまでの「うまくいかなかった経験」を、新たな成功体験へと置き換えていく時間のようにも感じられました。

次回は、さらにハードルを上げ、チームで「プログラミング」に挑戦します。

