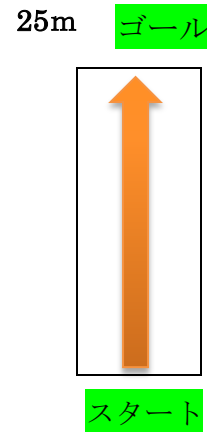


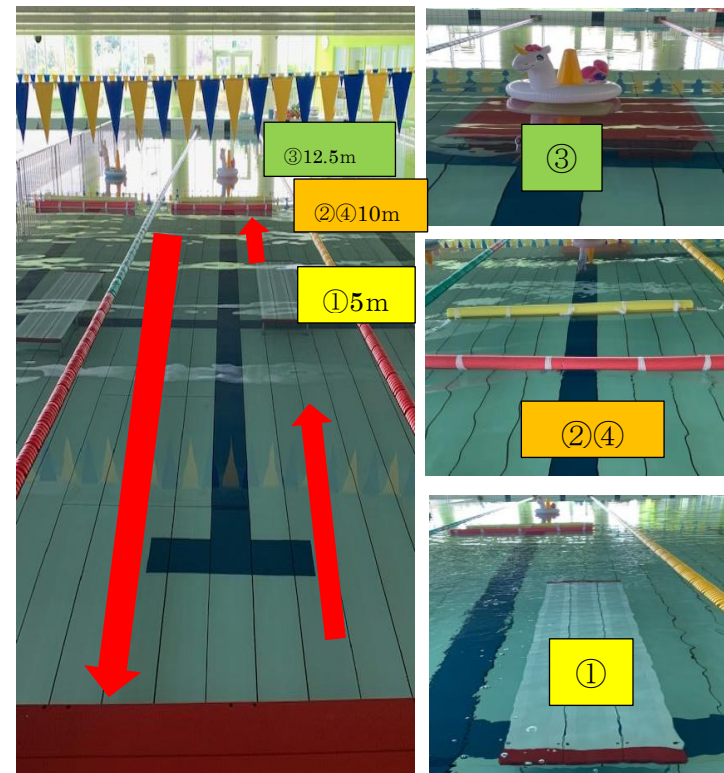
①水中かけっこ・・・25mを走り抜けよう！



～競技説明～

- ・水中25mを走るタイムを競います。
- ・壁に片手が着いた状態でスタート、反対側の壁をタッチしたらゴール。
- ・泳いだり・壁やロープを持つのは禁止です。

②障害物競争・・・障害物を突破しながら進もう！



～競技説明～

- ・障害物を突破しながら進んでいきます。
- ・12.5mで折り返し戻るタイムを競います。
- ・競技者は右側通行で進んでいきます。
- ・スタート・・・壁に片手をつけておく。
- ・障害は以下の通りです。
 - ①銀台・・・上を渡る
 - ②ヌードル3本・・・またいでこえる。
 - ③浮き輪をとる(お腹に通す)
 - ④ヌードル3本・・・またいでこえる
 - ⑤走って戻る
- ・ゴール・・・壁に体が触れる

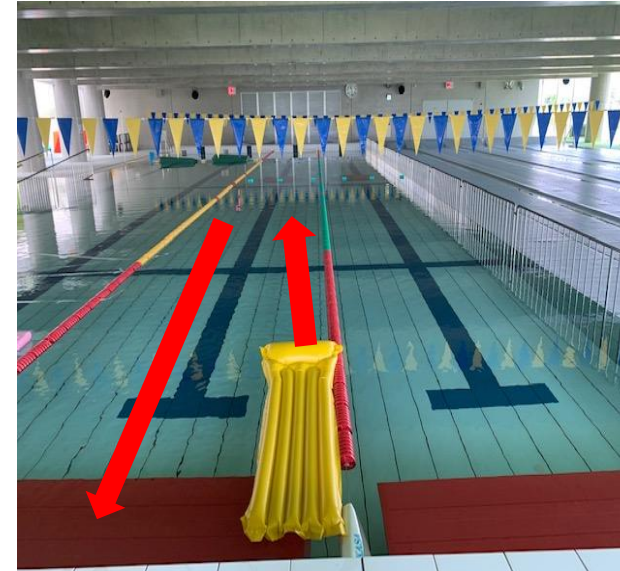
③魚釣り・・・制限時間内に多くの魚を釣ろう



～競技説明～

- ・1分間で釣り上げた魚の数を競います。
- ・釣った魚はバケツに入れていきます。
- ・銀台の上に立ちながら
もしくは座りながら釣ってもOKです。
- ・スタート・・・参加者が釣れる準備ができる。
- ・終了・・・1分後(終了の合図あり。)

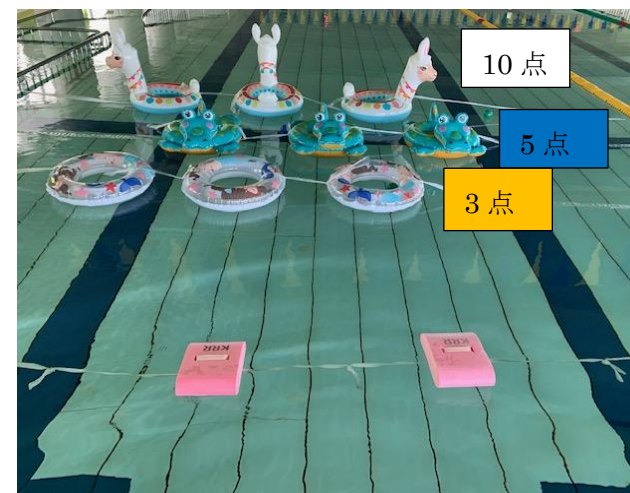
④イカダ競争・・・イカダに乗ってみよう！



～競技説明～

- ・イカダの上につ伏せになり、前に進んでいきます。
- ・12.5mを折り返し、戻ってくるタイムを競います。
- ・スタート・・・イカダに乗り壁に足を着けておく。
- ・ゴール・・・壁にイカダが触れる。

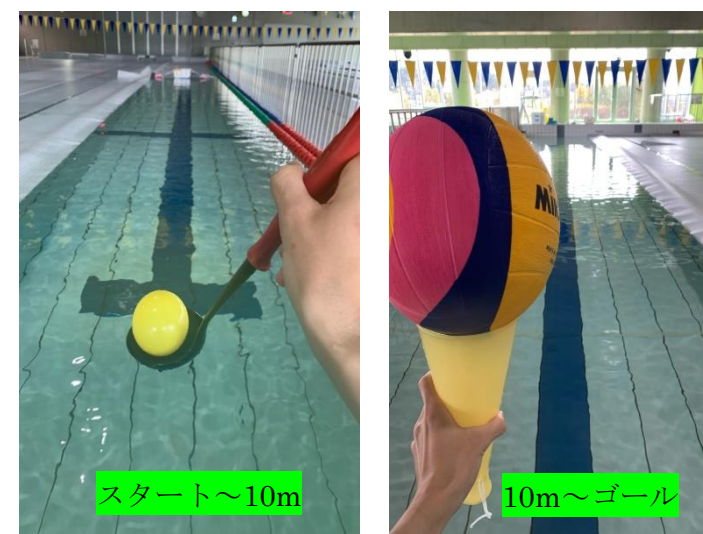
⑤ボール入れ・・・浮き輪にボールを入れよう！



～競技説明～

- ・1人10球投げ浮き輪に入った得点を競います。
- ・競技は1人ずつ行います。
- ・競技者はヘルパーより手前から投げる。
- ・得点は近いほうから3点→5点→10点。
- ・カラーボール(水に浮く)を使用。
- ・同じところに何回入ってもOKです。

⑥ボール運び・・・バランスよくボールを運ぼう！



～競技説明～

- ・ボールを落とさずに運びます。
- ・10mで折り返し戻るタイムを競います
- ・スタート・・・お玉にボールをのせる片手は壁につける
- ・10mまでカラーボールを運ぶ
- ・10m地点でお玉をメガホン、カラーボールを水球ボールに変更
- ・メガホンの上に水球ボールを乗せて、ゴール地点まで運びます。
- ・ゴール・・・壁に体が触れる