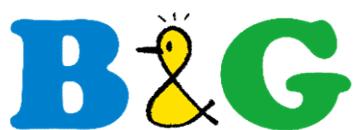


砂ASOBeach 実施プログラム集



砂アート

対象： 幼児から大人、ファミリー層など

特徴： 水に濡れないため誰でも参加しやすく、飛び入り参加も可能なプログラム

準備物： タンク（水）、スコップ大小、バケツ大小、2Lペットボトル、ペットボトルキャップ、ジョーロ、スズランテープ、ペグ、下絵描き用棒、メジャー、設計図案

文字や絵の部分に砂を盛って
水をジョウロでかけ固め、
乾いた砂をかけることで
浮き上がらせる

海

文字や絵の周りを
掘り
水をバケツ等で流
して固める



※大規模なアートは時間がかかるので、スタッフによる事前準備や制作補助が必要

1 環境整備・準備

- ① 砂山を5～6か所程度作り、水を撒き、砂を湿らせる
- ② タンクに海水をくみ、ペットボトルにも水を入れる
- ③ 砂アートを制作するスペースをテープで区切る

※砂が乾くと水で湿らせる必要がある。干満を考慮し波打ち際で実施するとよい

2 集合

- 開始時間になったら参加者を集め、設計図案を見せてつくり方を説明する
- グループで話し合い、好きなテーマでアートを作っても良い

3 開始

- 5回×30分に分けて制作する。1回あたり1つ以上の形を完了するように指導する
- 子供たちはスコップ小。大人がいれば、スコップ大（いなければスタッフ）
- 待機している間、風化しないよう随時水をかける

水辺のかるた

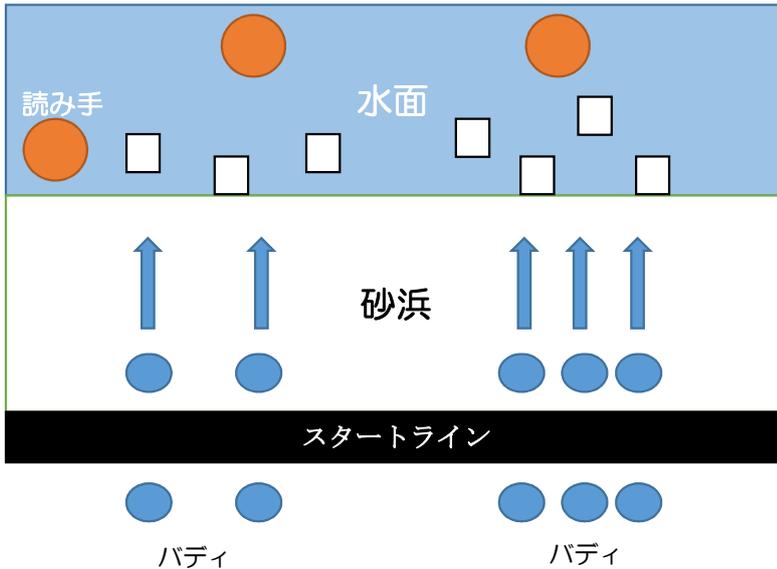
対象： 小学生・中学生など

特徴： 波打ち際でのカルタ取り。元気な子供達向けの清涼感あるプログラム

準備物： ライフジャケット、かるた、ホイッスル、トラメガ

かるたはA3サイズで作成。ラミネートパウチ加工し、発砲ボードに貼り付ける

服装： 濡れても良い服装
※マリンシューズを持っていない参加者は裸足で可



1 準備・概要説明

- ・準備体操
- ・ライフジャケット効果説明、着用
- ・バディ説明、練習

2 スタッフ配置

- ・波打ち際にかるたを浮かべる（足首くらいの深さ）

3 開始

- ・トラメガを使用しかるたを読み上げる
- ・誰かが正解を取った時点でホイッスルを吹き、元の位置に戻らせる
- ・参加人数に応じて、読み上げるかるたの枚数・勝利基準を設定する
- ・優勝者（高学年の部・低学年の部）を表彰する

注意 ※白熱すると衝突の危険性があるため、注意喚起を行う

※すべて可視状態だと足の速い子が有利なため、多少ひっくり返ったり砂を被っていても良い

※波が高い場合や安全に実施できないと判断した場合は砂浜で実施する

※スタートライン位置は低学年と高学年ですらしても良い

砂ASOBeach 宝さがし

対象： 小学生から大人

特徴： 会場が砂浜に限定されるが、誰でも参加しやすく飛び入り参加可能なプログラム

準備物： 宝（貝殻）を埋めるスコップ、カラーコーン、ストップウォッチ、スズランテープ、ペグ



スタート前の様子



スタート直後の様子

1 準備・概要説明

- 宝さがしエリアを確保する
- 参加者数によるが、宝は1回につき50個程度が適当
- 貝殻に色をつけて、各色によって商品が決まる。プラスチックは不可
- 埋める際はあまり深くまで埋めない。少し砂を掘れば宝（貝殻）が見える程度

2 スタッフ配置

- 注意喚起、ルール説明、スタート合図
- 宝埋め要員、宝さがし実施中の監視（2名）
- 宝埋め要員、景品交換対応（本部）

3 開始

- 1人1個まで発掘可能。一度発掘したものを戻すことは不可。
- 1個見つけたら、景品交換所で貝殻と引き換えに景品をもらう。

4 景品

- 宝（貝殻）を探した人は景品交換所（受付等）で景品と交換する

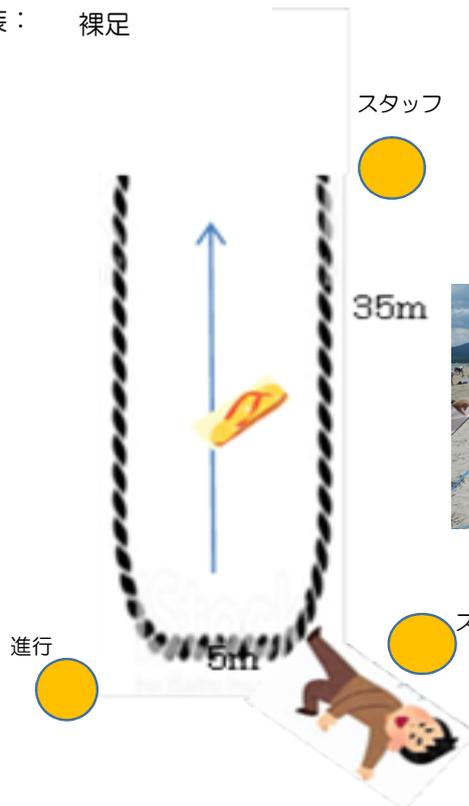
ビーサン飛ばし選手権

対象： 子供～大人（子供の部・大人の部） ※子供の部：～小学生 大人の部：中学生以上

特徴： 水辺以外の自然環境でも、実施が可能なアクティビティ

準備物： ビーチサンダル（子供用・大人用（男性・女性））、ライン用ロープ、メジャー、ホイッスル、トラメガ、足ふきマット

服装： 裸足



【ルール】

・一人ひと蹴り。ラインからサンダルが外れたら、ファール失格。うまく飛ばなかった時は、オマケを一回だけOKなど参加者に合わせてアレンジ可

・参加者が多い場合やメジャーの持ち合わせがなくても、2～3人ずつ競わせ、勝ち抜き戦でも実施可



1 準備・概要説明

- ・統一ルールの説明

2 スタッフ配置

- ・計測員とビーサンを拾うスタッフの配置
- ・記録係は受付名簿に記録を記入

3 開始

- ・ホイッスルを吹いてスタート
- ・飛ばし終わったらメジャーで計測して記録する

4 表彰

飛距離が長い方を優勝者として表彰する。

- 子供の部（～小学生）
- 大人の部（中学生以上）

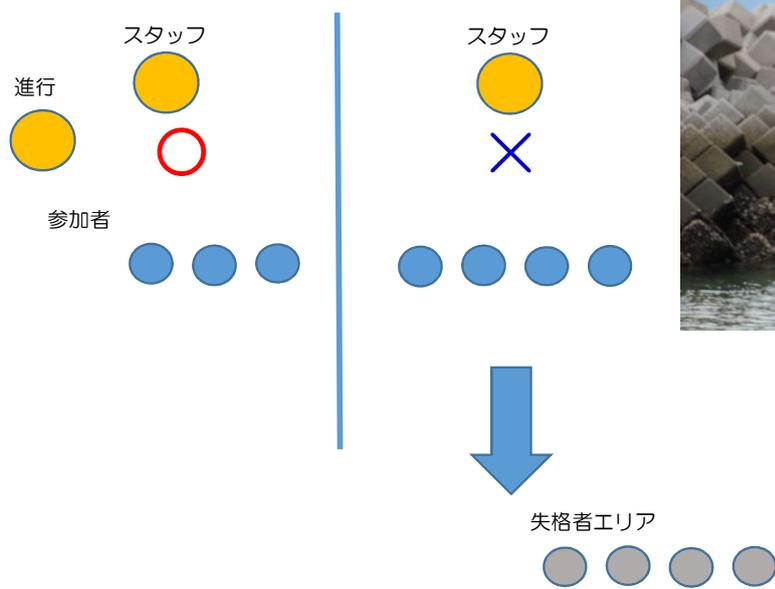
水辺のチャンピオンは誰だ?! ○×クイズ

対象： 子供から大人

特徴： 水辺に関わらず実施可能で、アクティビティに消極的なファミリー層や女性も参加可能なプログラム

会場を問わないため、荒天時等の代替プログラムとしても応用可能

準備物： ○×ボード各1枚、エリア仕切り用ロープ、制限時間通知用BGM（又はストップウォッチ）



【ルール】

- ・質問読み上げ後、制限時間(1分)以内に○×に分かれさせる(参加者に応じて制限時間の変更可)
- ・参加者の対象、人数に合わせて問題のレベルを変え、優勝者を決定する
- ・優勝者が決まらない場合は、参加者に合意を得て、ジャンケン等で勝敗を決める

1 準備・概要説明

- ・出題クイズの準備。海に関する話題や、実施する自然環境、イベントにふさわしい内容を準備。(概ね10問/回)

2 スタッフ配置

- ・○×ボードスタッフの配置
- ・制限時間の説明、ルール、注意事項などを案内

3 開始

- ・参加人数や対象者に応じて、読み上げるクイズの質・数・勝利基準を設定する

4 表彰

- ・優勝者を「水辺のチャンピオン」として表彰する

オリジナルライフジャケットづくり

対象： 子供・親子

特徴： 水辺以外の自然環境でも、実施が可能なアクティビティ

準備物： ライフジャケット、ワッペン、フェルトと型紙、ハサミ、耐水性ボンド、油性ペン、作業テーブル



1 準備・概要説明

- ・事前申し込み制にしてサイズや色を確認し準備しておくとうい
- ・材料費が高額なため、参加費制にしてもよい
- ・好きなワッペンを使ってもらい、必ずボンドを全面に塗り貼り付ける
- ・フェルトは、型紙を使ったり自由に切り抜いてもらい貼り付ける
- ・当日着用して海に入るとワッペン等が剥がれやすい、翌日以降に使用させるのがよい

2 スタッフ配置

- ・説明係と制作指導を行うスタッフの配置

3 開始

- ・スタート前に水辺の安全・ライフジャケットの重要性について説明を行う

- ①楽しい海について ②水辺の危険について
- ③ライフジャケットの着方・効果・泳ぎ方
- ④水辺は楽しいがいっぱい、ライフジャケットを着用して楽しもう

- ・作業テーブルにボンドが付かないよう注意させる

- ・保護者がいる場合は、体格にあった製品の着用を促す。また型式承認品でない（桜マークがない）場合はその旨を伝える



4 景品

- ・制作したライフジャケットを持ち帰ってもらう

オリジナルビーチサントづくり

対象： 子供・親子

特徴： 水辺以外の自然環境でも、実施が可能なアクティビティ

準備物： ビーチサンダル（島ぞうり）、ハサミ、カッター、油性マジック、作業テーブル



1 準備・概要説明

- ・ 2層色違いタイプのビーチサンダル（島ぞうり）の表層をくり抜き、デザインを楽しむ
- ・ 指導者が見本のサンダルを事前にサンプルをつくり完成イメージを考えさせる
- ・ マジックで表面にデザインを描かせる
- ・ 事前申し込み制にしてサイズや色を確認し準備しておくとうい
- ・ 複雑なデザインは時間を要する。最初はワンポイントから始まる

2 スタッフ配置

- ・ 制作指導を行うスタッフの配置

3 開始

- ・ 刃物を扱うためケガをしないように注意させ、くり抜き方を教える



- ・ 最初の作業が終了したらデザインを追加して整える
- ・ 保護者がいる場合は保護者にも制作指導に携わってもらう
- ・ プログラムの終了時間が来たら、続きを自宅で作業してもらい完成させる

4 景品

- ・ 制作したビーチサンダルを持ち帰ってもらう

砂山ウォータースライダー

対象： 小学生

特徴： イベント時の重機による事前整地時にできる砂山を活用したウォータースライダー

準備物： ブルーシート、体育館用土足入場マット、エンジンポンプ、エンジンポンプ設置用舟艇、ホース（消防ホース）、塩ビ管、土嚢袋



1 準備・概要説明

- ・町のイベント時の整地時にできる砂山を活用。ポンプで海水を汲み上げ水流を実現
- ・コース距離30m程、高低差4～5m。スタート・ゴールに水溜まりプールを作成
- ・青色シートが水溜まり用と滑り台用、緑色シートは滑りを良くする素材である土足シートを採用
- ・シート地盤の石、サンゴの突起を除去作業。緑色シートで平面滑走面を極力平らに作り、安全確保
- ・ポンプは海上にアンカリングしたカヌーに積載
- ・水たまりプールは土嚢で囲い、青色シートでコーティング



2 スタッフ配置

- ・スタート、ゴール地点にスタッフ配置。ゴール拠点プールに子供が残らないよう徹底し衝突回避をした。順番を守らせ、小さな子供は緩やかな斜面スタートにする

3 開始

- ・ゴール地点に人がいなくなった後に、次の利用者のスタートを徹底する
- ・ゴール地点に安全確認のスタッフ配置する
- ・干満に合わせて、実施時間を調整した

4 備考

- ・水着やナイロン生地製の薄手のものは滑りが良い

- ジーパンやズボンのボタン・ポケットの無い物
- 金属ファスナーや後ろボタンの衣類は禁止としたほうが望ましい
- 滑り回数による砂の鎮圧と多少の水漏れ等による突起・凹凸への整備対応が必要

渚の潮汲み競争

対象： 子供～大人（子供の部・大人の部）

特徴： 砂浜に設置したドラム缶に海水を満たす競技。飛び入り参加可能なプログラム

準備物： ドラム缶、プラスチックフロート、バケツ、ストップウォッチ、ホイッスル



1 準備・概要説明

- ・汲み上げ用のドラム缶（上記画像では2缶だが1缶でも可）を設置する
- ・10～15人を身安に参加者をチーム編成する
- ・海からバケツリレーでドラム缶に海水を満たしていくタイムリレーを行う
- ・琴ヶ浜海洋クラブではフロートで浮き上がった針付きの棒が風船を割る装置を制作したが、「ドラム缶に浮かべたフロートが溢れ落ちるまで」等の設定でも可
- ・ドラム缶へ組み入れを終えた者が、海岸の汲み上げ要員へと交替していく

2 スタッフ配置

- ・チーム編成、競技監視を行うスタッフ
- ・タイム計測を行うスタッフ

3 開始

- ・保護者等の成人の参加が多い場合は、子供と大人の部に分け編成を整える
- ・参加者が多数の場合は、バケツを2個廻しにすることで時間短縮を行う
- ・原則タイムレースで実施。干満差でバケツ走行距離が変わらないよう進行上留意する

4 表彰

- ・最短時間のチームを優勝者として表彰する。

波打ち際ウォーキング

対象： だれでも

特徴： 機会が減少した海に親しむ機会を、素足で水と砂の感触を味わいながら歩く、波打ち際でのウォーキング活動を通じて体験する

準備物： ホイッスル



1 準備・概要説明

- ・ビーチクリーン活動が終わった後に実施する
- ・素足で水と砂の感触を体験しながら歩く
- ・渚100選など特色あるビーチでは、指導者が渚の特色や景観ポイントなどを紹介する
- ・他プログラムの進行を踏まえ時間を決めて実施時間を設定する

2 スタッフ配置

- ・ビーチの特色を紹介できるスタッフ
- ・活動エリアの先頭、及び最後尾で監視を行うスタッフ

3 開始

- ・ビーチクリーン活動に続けて、指導者からのビーチ紹介から進めるのが望ましい
- ・可能な限り参加者には裸足になってもらい、砂浜と波打ち際の感触を味わってもらう
- ・波が高い場合や気温・水温が低い場合は指導者の説明に留めても良い

4 備考

- ・開催場所の砂浜の歴史や魅力、特色を紹介できる指導者がいることが望ましい

SUPでジャンプ!

対象： 小学生

特徴： 海での活動の楽しさを体験させるつつ、児童にライフジャケットの重要性を理解させることができる

準備物： 大型のSUP（MEDA SUP等）、ライフジャケット



1 準備・概要説明

- ・波打ち際に大型のSUPを設置し、砂浜から勢いよく駆け抜けさせ海中にダイブする
- ・飛び込んだ際に頭打することがないようにライフジャケットを着用させて実施する
- ・SUPの両サイドとスタート・着水ポイントに指導者を配置し安全体制をとる
- ・滑り、転倒による頭打がないよう雨天時は実施を見合わせる

2 スタッフ配置

- ・スタート地点でライフジャケット着用を確認するスタッフ
- ・着水予測地点で、参加者の着水状況確認とエリアを整理するスタッフ
- ・SUPの両側にて器材のバランスを支持するスタッフ

3 開始

- ・ビーチクリーン活動に続けて、指導者からのビーチ紹介から進めるのが望ましい
- ・可能な限り参加者には裸足になってもらい、砂浜と波打ち際の感触を味わってもらう
- ・波が高い場合や気温・水温が低い場合は指導者の説明に留めても良い

4 備考

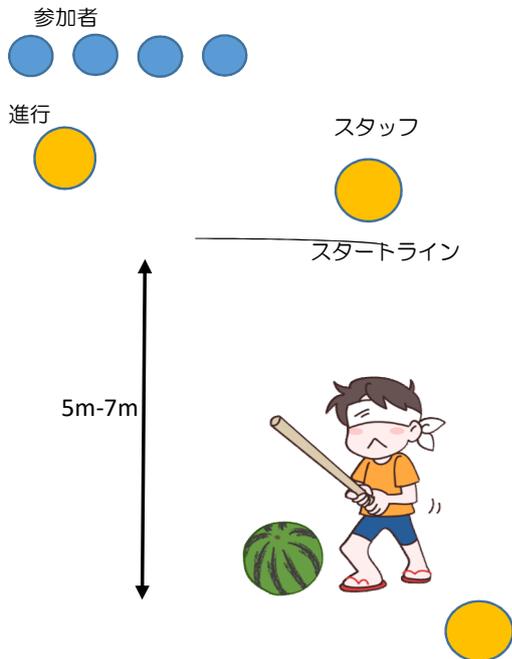
- ・開催場所の砂浜の歴史や魅力、特色を紹介できる指導者がいることが望ましい

すいか割り選手権

対象： 子供～大人（子供の部・大人の部） ※子供の部：～小学生 大人の部：中学生以上

特徴： 水辺以外の自然環境でも、実施が可能なアクティビティ

準備物： すいか（参加者に行き渡る分3～4個程度）、目隠し布、すいかを置くマット、棒、ホイッスル



【ルール】 ※日本すいか割り推進協会認定版

- ① 割る人（競技者）とスイカの距離は5～7m
- ② 棒は直径5cm以内、長さ1m 20cm以内の棒を使用
- ③ フォーメーションローリング（スタートする時の回転）右回りで5回と2/3回転させてスタート
- ④ 持ち時間は1分30秒
- ⑤ スイカに当たらない限りは3回まで棒を振ることが可能
- ⑥ 判定基準
 - ◆ 空振り…0点
 - ◇ 当たった…1点
 - ◆ ひび割れができた…2～4点

1 準備・概要説明

- ・会場（砂地）の清掃整備。クリーン活動後の実施がよい
- ・統ルールの説明と順番の決定

2 スタッフ配置

- ・進行担当、及びスタート係と誘導係

3 開始

- ・ホイッスルを吹いてスタート
- ・スタート係は目隠しの着用と、参加者にフォーメーションローリングをさせスタートさせる



- ・声掛け係は、定位置または伴走で声掛けし参加者をすいかに誘導する
- ・すいか割り推進協会の認定基準を参考に、ローカルルールで判定点数をコール・記録する
- ・競技中に果肉が見える状態になったら、目標スイカを交換する
- ・種目終了後、汚れた部分を切りわけ、参加者で食す

4 表彰

審判が付けた判定点数を基に優勝者として表彰する。
●子供の部（～小学生） ●大人の部（中学生以上）