

직장레크레이션 (3)

- 단계별 체크포인트 -

기획

개별적 활동을 어떻게 배치, 연관시켜서 연간 계획으로 진행할 것인가 즉, 연간계획을 작성하는 일이다.

- 기획하는 본인이 즐겁게 생각하는 활동인가?
- 세대간 의식차를 줄일 수 있도록 고려되었는가?
- 그 활동의 목적이 구체적인가? 다시 말해서 '건강증진에 이바지 한다'고 하는 등은 추상적이다. 그것은 목적이 아니라 전제인 것이다.
- 연간 여러 가지 사업이 전체적으로 무엇을 목적으로 하는가 하는 점이 구체적으로 명확하게 되어 있는가?
- 여러 가지 사업이나 업무의 상호 관련성은 있는가?

체육대회를 이용한 직장레크레이션

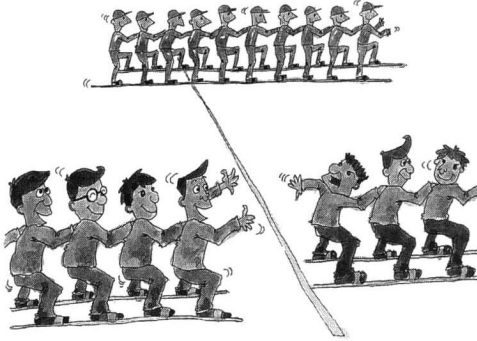
- 공포의 고무궁



바구니에 공 넣기의 변형판. 공을 넣는 것과 마찬가지로 바가지 등을 고무줄을 이용하여 기둥 위에 매달아 놓고 무게가 무거워지면 밑으로 내려가도록 만들고, 그 속에 고무궁이 들어가면 그 무게로 점차 내려가게 된다.

바가지 밑에는 뽀족한 침을 붙이고 그 아래에는 물 또는 밀가루를 넣은 풍선을 달아 놓는다. 공을 빨리 넣어 무게가 무거워져 풍선을 일찍 터뜨리는 팀이 승리. 풍선을 받치는 사람은 상대팀 선수가 된다.

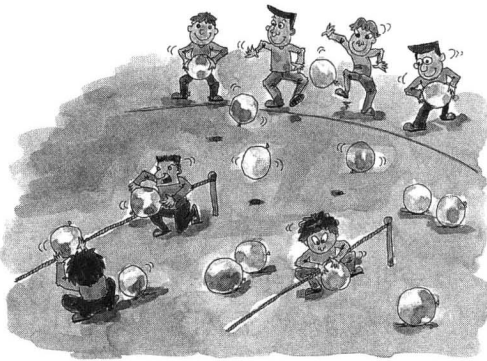
• 연결! 지네게임



리고 마지막에는 20명의 큰 지네가 되어 골인한다.

한 팀이 20명. 5인 1조로 하여 4조가 모두 지네발판(5명이 한 줄로 나란히 신을 수 있도록 만든 긴 장대신발)을 신고, 연결점마다 각 조가 대기한다. 연결점은 3개소. 각 팀이 1조가 연결점을 향해 출발하고 다음 연결조와 연결한 후, 또 다음 연결점을 향해 가서 연결조와 연결해 간다. 연결점마다 연결하여 차례차례로 연결을 늘

• 수박따기 대작전



응원객과 일체가 되어 즐기는 종목. 미리 응원석에는 수십 개의 색이 다른 풍선 또는 비치볼을 놓아둔다. 각 팀의 색을 정해 두고, 출발과 동시에 응원객은 볼을 운동장으로 던져 넣는다. 각 팀의 선수는 자신들의 색깔의 볼을 모아서 한가닥 줄에 이어 간다. 어떤 팀이 빨리 정해진 수의 볼을 이어서 끝내는가 하는 게임이다.

• 인간축구

20명 정도가 즐길 수 있는 직장레크레이션. 2팀으로 나누어 수비측은 공격수, 하프(half), 백(back), 키퍼(keeper)의 순서로 나란히 선다. 공격측은 스타트라인에서 일제히 출발하고, 공격수 중 누구든지 가위 바위 보를 한다. 이기면 하프로 진출하고 그곳에서 또 이기면 백과 가위 바위 보, 또 이기면 키퍼로 진출한다. 키퍼에게도 이기면 1점을 얻는다.

진 경우는 어떤 라인이라도 스타트라인까지 되돌아와서 처음부터 가위 바위 보를 다시 한다. 골키퍼를 여러 명으로 해도 좋다. 제한시간이 되면 거기에서 공격과 수비를 바꿔서 한다. 제한시간은 참가자의 체력상황에 따라 정하는데 길어도 10분 정도로 제한한다. 제한시간은 사전에 정해두는 것이 좋으며 최초의 게임상태를 보고 점차 익숙해지면 사회자가 중간에 호르라기를 붙여 중지시키는 방법도 좋을 것이다.

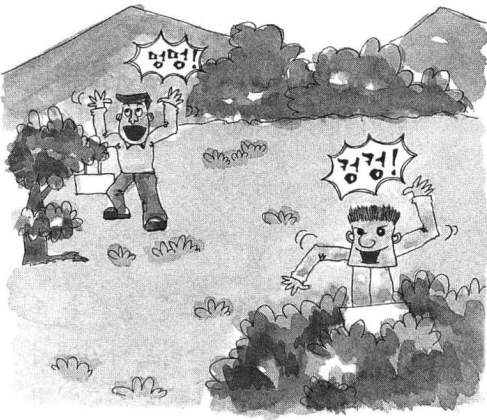
야외에서 즐길 수 있는 직장레크레이션

• 숲 속의 원반골프



비닐제품의 우산을 준비하고, 숲 속의 나무에 우산을 펴서 거꾸로 건다. 시작지점, 몇 번 던져서 파(par)로 할 것인지를 결정한다. 가능한 장소라면 긴 코스를 만들어도 좋고 기복이 심한 코스도 재미있다.

• 사냥꾼 게임



사전에 동물의 이름을 쓴 카드를 준비하여 미리 숲 속에 감춘다.

3~6명으로 한 팀을 구성한다. 각 팀의 한사람이 사냥꾼이고 나머지는 사냥개가 된다. '시작'구령과 함께 사냥개는 숲 속의 동물을 찾으러 간다. 발견하게 되면 소리 내어 짖어서 사냥꾼에게 알린다. 이때 절대로 재잘 거려서는 안되며, 사냥개는 카드를 잡을 수 없다. 사냥꾼은 사냥개가 알려준 카드를 찾아서 카드를 집는다.

사냥개들이 마구 짖으면 자기 팀이 아닌 사냥꾼까지 오게 된다. 🐾