





레 · 포 · 츠



게이트볼

길거리 농구

피구

동네야구

나룻배 타기

족구

배드민턴

씨름

활쏘기

다트

스노쿨링

래프팅

서바이벌게임

오리엔티어링

눈썰매 타기

스케이트 타기

얼음 축구

빙상볼링

인간컬링

자전거 하이킹

물놀이와 먹감기

족대로 물고기 잡기

빙어낚시

인공 암벽 타기

마라톤

인라인스케이트

승마



게이트볼

언제 어디서나 누구나 즐길 수 있는 게이트볼
농촌 주민들과 함께 놀이도 즐기고 집중력도 길러본다



노인



사계절



1시간

진행 방법

- ① 경기장은 가로 25(20)m, 세로 20(15)m의 경기라인으로 구획된 장방형으로 만든다.
- ② 먼저 게이트 통과 연습을 하고 게이트 통과 후 다음 타격 방향으로의 송구 연습법 및 타격 연습법을 단계적으로 배운다.
- ③ 기술연습이 끝났으면 실전게임을 한다. 진행자는 참가자들이 시합을 할 수 있도록 편을 나누어 준다.
- ④ 점수를 합산하여 이긴 팀에게는 상품을 주고 마무리 정리를 한다.

진행 요령

- 노인회가 주관하며, 방문한 도시 노인들과 친선경기를 정기적으로 개최한다.
- 참가한 체험자들은 마을의 게이트볼 회원으로 가입시켜 마을의 소식을 알린다.
- 마을 노인들과 교류하도록 하여 정기방문, 장기체류를 유도한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 산림욕하기
- 황토길 걷기
- 산책하기
- 황토음식 맛보기



준비해야 할 것

스틱, 볼, 게이트 및 골풀, 득점기, 장갑, 모자

길거리 농구

진행 방법

- ① 단체 방문객의 경우 마을의 공터를 활용하여 자투리시간에 스스로 하도록 유도한다.
- ② 진행자는 참가자들에게 길거리 농구의 기본적인 규칙을 가르쳐 준다. 세트간 모든 휴식시간은 3분으로 한다.
- ③ 한 팀 인원수는 1~5명으로 제한하여 팀을 구분한다. 팀별로 색상이 다른 경기용 셔츠를 준비한다.
- ④ 전반 10분, 후반 10분으로 경기시간을 정하고 승부를 가릴 수 있도록 한다.
- ⑤ 시상은 마을이장상, 마을부녀회상, 마을청년회상 등으로 구분하여 특색 있는 상품을 준비하도록 한다.
- ⑥ 마을 공동으로 음식을 마련하여 체험자들에게 제공하고 함께하는 시간을 갖는다.

피구

진행 방법

- ① 학교 운동장이나 마을 내 공터, 논이나 밭을 이용해서 일정한 크기로 사각형 모양의 게임장을 만든다.
- ② 2개의 팀으로 편을 나누고 정확한 게임의 규칙을 설명해 준다. 성별이나 연령에 따라 게임의 규칙을 다르게 한다.
- ③ 승자와 패자간에 벌칙을 정해 흥미를 더하거나 제일 잘 하는 사람에게 상품을 준다.

동네야구

진행 방법

- ① 야구하기에 적당한 논이나 밭을 정해 야구장을 만든다.
- ② 편을 나누고 게임의 규칙을 정하고 심판은 마을 청년회에서 맡는다.
- ③ 야구 방망이는 마을에서 직접 만든 나무 방망이로 한다.
- ④ 상대편과 시합을 해서 진 팀이 벌칙을 받게 하고 성적이 제일 우수한 선수에게 상품을 준다.



나룻배 타기

나루터에서 나룻배를 이용해 강을 건너던 옛 생활의 재현
나룻배를 타고 시원한 강바람을 느껴본다



청소년, 가족단체



봄, 여름, 가을



1시간

진행 방법

- ① 나룻배를 타기 전에 나룻배의 종류나 역사를 설명해 준다.
- ② 배 두 척을 준비하고 참가자들을 두 팀으로 나눈다. 강 폭이 넓을 경우 중간 지점에 반환점을 표시하고, 좁을 경우에는 왕복한다.
- ③ 노 대신 저울 수 있는 것을 사용하여 참가자 전원이 경기에 참여하도록 한다. 마을 주민이 선두에서 방향을 잡아주고, 참가자들은 노 대신 바가지나 주걱, 손으로 노를 젓는다. 끈을 당겨 이동하는 배일 경우 노 대신 줄을 당긴다.
- ④ 사람이나 짐을 빨리 실어 나르는 게임 등을 연계해서 할 수 있다.

진행 요령

- 나룻배를 태워 주면서 마을의 전설과 예전의 삶의 모습들을 이야기해 준다.
- 간혹 배를 흔들어 체험객에게 스릴을 느끼게 해 준다.
- 물고기 잡기, 낚시하기와 연계하면 더욱 재미있다.



연계 가능한 체험프로그램

- 수영릴레이
- 돌 튕기기
- 고기잡기, 고동잡기



준비해야 할 것

나룻배, 노나 장대, 강 사이를 연결하는 끈, 바가지, 주걱

족구

진행 방법

- ① 진행자는 족구 체험에 있어 다양하고 유익한 기능에 대한 설명을 해준다.
- ② 인원수에 맞는 코트를 정하고 진행자는 경기규칙에 대한 설명을 한다.
손과 팔 이외의 모든 신체부위를 이용하여 헤딩하거나 킥을 할 수 있다.
- ③ 게임 방법은 서비스 지역에서 반대편 코트로 서비스 하는 것으로 시작하여 지면에 3번 바운드 하여 볼은 다시 상대편 코트로 넘기면 된다.
- ④ 족구는 좁은 공터만 있어도 가능하며, 단체 방문객의 경우 프로그램에 넣으면 좋다.

배드민턴

진행 방법

- ① 진행자는 체험자들에게 경기 기본예절과 경기방법에 대하여 설명해 준다.
셔틀콕을 치는 방법과, 경기진행절차도 이야기해 준다.
- ② 두 팀으로 나누어 진 팀이 벌칙을 받도록 하여 팀간 경쟁을 유도한다.
- ③ 경기를 시작할 때에는 준비운동을 하고 마무리할 때는 정리운동을 한다.
- ④ 가족끼리 아침 운동으로 마당에서 할 수 있도록 준비해 놓으면 좋다.

씨름

진행 방법

- ① 진행자는 경기를 하기 전에 씨름의 역사와 경기 방법을 설명해 준다.
- ② 마을 주민이 심판을 맡고 체격이 비슷한 사람끼리 경기 대진표를 만들어 준다.
- ③ 팀별 경기나 개인별 경기를 해도 좋다.
- ④ 경기장 한쪽에서 건강에 좋은 약초나 나물 등을 판매한다.
- ⑤ 이긴 팀이나 개인에게는 마을에서 만든 기념품을 선물한다.
- ⑥ 운동회를 마친 후 마을에서 밥과 술을 먹을 수 있게 준비한다.
- ⑦ 피곤을 풀며 쉴 수 있는 민박 집을 소개한다.



활쏘기

진행 방법

- ① 활 쏘기에 적당한 넓은 공간을 확보하여 표적을 설치하고 주위에 안전망을 설치한다.
- ② 참가자들에게 활 쏘기에 대한 유래를 설명하고, 쏘는 방법을 시범 보인다.
- ③ 가족별로 편을 나누어 간단한 몸풀기 운동을 한 후 게임을 진행한다.
표적은 양궁의 표적처럼 만들고, 점수를 매겨 점수가 높은 가족에게 상품을 준다.
- ④ 화살의 개수를 정하고 상대팀과 번갈아 가면서 쏜다. 점수는 맞추면 10점, 못 맞추면 0점으로 한다.
- ⑤ 아이들이 가지고 놀 수 있는 활이나 새총 등을 만들어 판매한다.
- ⑥ 가족끼리 마을 내에서 생산되는 대나무로 활을 만드는 시간도 갖는다.



준비해야 할 것

활, 화살, 깍지, 표적, 다다미



다트

진행 방법

- ① 진행자는 다트 게임에 대한 정보를 사전에 습득해야 한다. 점수 계산하는 방법이나 요령 같은 것을 잘 알아둔다.
- ② 참가자들에게 다트의 유래와 게임 방법을 설명해 준다. 게임 시작 전에 두 팀으로 나누어 우선 연습 시간을 갖도록 한다.
- ③ 농촌의 풍경을 살려 한국적인 다트를 만들어 게임을 진행하는 것도 좋은 방법이다.
- ④ 이 때 과녁판을 고정시켜서 하는 게임과 팀원 중 한명이 판을 메고 상대팀이 과녁판에 화살을 쏠지 못하게 하는 게임 두 가지로 나누어 한다. 과녁판과 화살은 초강력 자석으로 제작된 다트를 사용하여 안전에 신경 쓴다.
- ⑤ 다트를 많이 붙인 팀에게는 마을에서 만든 상품을 준다.



준비해야 할 것

자석 과녁판, 자석 화살



스노쿨링

진행 방법

- ① 안전사고에 대한 교육을 실시한 후 스노쿨링에 대한 설명을 해준다.
- ② 물안경의 착용 전에 서리 끼는 것을 예방하기 위해 침이나 서리 방지액을 바르고 물로 헹궈준다.
- ③ 숨을 크고 천천히 마시며, 머리로부터 물 속으로 들어간다.
- ④ 물 속에서 헤엄칠 때는 손을 몸 양쪽에 붙이고 저항을 적게 한다.
- ⑤ 무릎과 발목을 굽히지 않고 다리 전체로서 부드럽게, 크고 천천히 오리발을 찬다.
- ⑥ 지속적인 방문을 위하여 할인권을 주거나 마을회원으로 가입을 시켜 방문을 유도한다.
- ⑦ 마을 내 민박과 연계시켜 프로그램을 구성한다.



준비해야 할 것

물안경, 숨대롱, 오리발, (깊이 잠수 할 때-장갑, 보호복, 중량벨트, 인플레터볼 베스트)



래프팅

진행 방법

- ① 진행자는 체험자에게 지상 교육을 충분히 시켜 급류를 자유롭게 즐길 수 있도록 유도한다. 강사소개 및 장비소개, 래프팅 기본교육, 팀편성 및 팀워크훈련을 한다.
- ② 참여한 팀 간에 경쟁을 유도하여 재미를 더해 준다.
- ③ 기초체력훈련 및 수상훈련(PT체조, 패들링교육, 수상 적응교육, 위기 대처교육)을 한다.
- ④ 수중 레크레이션(바이킹, 다이빙 등)을 하여 팀워크와 개인간의 조화 능력을 함양한다.
- ⑤ 캠프장으로 이동하기 전 장비확인을 하고 버스승차 후 샤워실로 이동하여 샤워를 할 수 있게 한다.



준비해야 할 것

보트, 구명조끼, 헬멧, 패들, 구명줄, 여벌의 옷, 여벌의 신발, 수건, 안경 끈 등



서바이벌게임

농촌의 대자연 속에서 가족이나 동료와 함께하는 신나는 전투
정확한 판단력과 순발력을 증진시키는 시간을 가져본다



청소년



사계절



1시간



진행 방법

- ① 서바이벌 개념과 효과에 대하여 설명하고 게임방법을 자세히 설명해준다.
- ② 참가자들을 두 팀으로 나누어 장비를 나누어 주고 기초 체력 훈련을 실시한다.
안전 보호용 마스크는 반드시 착용하여 안전사고를 방지하도록 한다.
- ③ 마을 주민들이 심판관이 되어 전사자들을 구별해 주며 게임을 진행하고 사고가 발생하지 않도록 참가자들을 주시한다. 전사자는 총을 머리위로 들고 안전지대로 이동한다.
- ④ 게임이 종료 되면 전사자들의 수를 세어 이긴 팀을 발표한다.



진행 요령

- 게임의 형태는 전멸전, 고지 점령전, 깃발 쟁탈전, 포로 구출전, 게릴라전, 간첩전 등이 있는데 그때 그때 상황에 맞게 게임을 선택한다.
- 게임필드는 일반인들에게 피해가 가지 않아야 하고 게임 시에 방해 받지도 않아야 한다.
- 게임 후 래프팅과 같은 프로그램과 연계를 하면 더욱 효과가 있다.



연계 가능한 체험프로그램

- 발 마사지
- 아로마 테라피



준비해야 할 것

총, 안전보호용 마스크, 페인트 볼, 장갑,
색깔이 다른 조끼



오리엔티어링

나침반과 지도만 있으면 어디든지 갈 수 있다!

환경 친화적인 스포츠 체험을 통해 농촌공간을 이해하는 시간을 가져본다



청소년



봄, 가을



1시간

진행 방법

- ① 마을에서는 포인트 오리엔티어링(orienteering)을 실시한다. 포인트 오리엔티어링은 지정된 순서에 따라 각 포인트(포스트)를 통과하여 가장 빠른 시간 내에 도착지점에 도착하는 것을 말한다.
- ② 진행자는 지도상에 포스트 및 순서를 적어준다. 포스트는 마을 근처로 잡고 마을 주민이 도착하는 체험자들에게 도장을 찍어준다.
- ③ 2인이 짝을 이뤄 3분 간격으로 출발한다. 포스트가 표시된 지도는 출발 대기소에서 출발 5분 전에 나누어 준다.
- ④ 포스트를 돌아 도장을 다 받아 온 팀 중에서 시간이 가장 빠른 팀에게 상품을 준다.

진행 요령

- 마을에서 유래가 깊은 곳이나 명소가 있으면 그곳을 포스트로 정한다.
- 진행 코스 도중에 재미있는 깜짝 이벤트를 실시한다.
- 우승자에게 마을에서 생산한 농산물을 상품으로 준다.



연계 가능한 체험프로그램

- 사전거 타고 오리엔티어링
- 보물찾기, 산책
- 숲 감상, 곤충채집



준비해야 할 것

지도, 나침반, 볼펜, 비닐테이프, 시계, 물



눈썰매 타기

진행 방법

- ① 눈썰매장은 언덕 같은 경사진 곳을 활용하되 눈이 오기 전에 나뭇가지 같은 위험한 요소들을 제거해 둔다.
- ② 참석자에게 비닐포대 1장씩 나누어 주고 타는 요령을 설명해 준다.
- ③ 내려오는 길에 아이들이 다치지 않도록 중간중간에 마을 주민들이 서서 안전사고를 예방한다.
- ④ 아이들이 내려오는 모습을 사진으로 찍어 준다.
- ⑤ 눈썰매를 타면서 밤이나 고구마를 구워먹을 수 있게 준비해준다.



준비해야 할 것

장갑, 모자, 방한화, 플라스틱 썰매, 쌀 또는 비료포대



스케이트 타기

진행 방법

- ① 진행자가 스케이팅에 대하여 소개하고 균형 잡는 방법을 익힌다.
- ② 허리와 다리를 곧게 펴고, 엉덩이를 집어 넣으면서 팔에 힘을 빼고 자연스럽게 앞뒤로 흔들면서 앞으로 나아가는 연습을 반복하여 한다.
- ③ 동작이 숙달되면 스케이트장에서 천천히 스케이트를 탄다.
- ④ 진행자가 스케이트 체험의 재미를 유도하기 위해 양쪽으로 팀을 편성하여 스케이트 대회를 진행하여 흥미를 유발 시킨다.
- ⑤ 안전에 유의하도록 주지시키고 위험한 곳은 통제선 또는 깃발을 설치한다.



준비해야 할 것

스케이트, 안전 헬멧, 무릎 보호대

얼음 축구

진행 방법

- ① 빙어잡기나 산천어 잡기 프로그램이 진행되는 곳에서 함께 진행해본다.
- ② 진행자는 간단히 경기규칙을 설명하고 체험자들을 두 팀으로 나누어 준다. 얼음 축구의 경기 규칙은 축구와 똑같다.
- ③ 얼음 위에서 다치지 않도록 보호대를 나눠 주고 준비운동을 시킨다.
- ④ 부가적으로 얼음축구 말고 일정규격의 골인점 통과하기 게임(축구의 패널티킥)을 진행하여 소정의 상품을 지급한다. 이때 한 사람 당 두 번의 기회를 준다.
- ⑤ 프로그램을 마친 후 마을 인근 온천이나 황토찜질방을 연계하여 쉴 수 있게 한다.

빙상 볼링

진행 방법

- ① 진행에 앞서 적당한 위치에 볼링핀 형상의 물체를 세워놓고 참가자들에게 경기방법 및 규칙을 설명해준다.
- ② 볼링 공 대신 튜브를 사용하여 아이들이 탄 튜브를 엄마와 아빠가 볼링 핀이 있는 곳을 향하여 민다.
- ③ 점수가 가장 높은 가족에게 마을의 농산물을 선물로 준다.

인간컬링

진행 방법

- ① 적당한 거리에 원을 만들고 출발점을 정한다.
- ② 순서대로 스케이트 탄 사람을 밀어 원 가까이 근접한 사람이 승리한다.
- ③ 제일 잘 하는 팀이나 사람에게 상품을 준다.
- ④ 출발점을 점점 멀게 하여 게임을 하면 더욱 스틸을 느낄 수 있다.



자전거 하이킹

농촌 풍경을 만끽하는 신나는 자전거 하이킹
친구와 연인과 함께 자연을 누비는 즐거운 시간을 가져본다



가족단체



봄, 여름, 가을



1시간



진행 방법

- ① 자전거와 안전모는 마을에서 일정금액을 받고 대여해 준다.
- ② 마을을 테마별로 나누어 코스를 정한다.
(농사 체험 코스, 좋은 풍경 코스, 건강 코스 등)
- ③ 자전거를 타고 마을을 돌아다니면서 코스별로 체험을 한다.
 - 농사 체험 코스 : 마을에서 재배하는 농작물을 재배하는 농사일 체험
 - 가축 돌보기 코스 : 마을에서 키우는 가축들 먹이주기
 - 좋은 풍경 코스 : 마을에서 경치 좋은 곳을 사진을 찍을 수 있게 꾸며놓음
 - 건강 코스 : 산림욕을 할 수 있는 숲 길이나 황토길 개발



진행 요령

- 마을을 둘러볼 때는 지도를 제공하고 사전에 테마별로 코스와 안내판을 정비해 둔다.
- 자전거는 1인용, 2인용을 유료로 대여한다.
- 자전거 경주를 하여 상품으로 자전거나 마을 농산물을 준다.



연계 가능한 체험프로그램

- 체험하면서 먹을 간단한 도시락 만들기
- 하이킹 후 기억에 남는 장면 그리기



준비해야 할 것

자전거, 손수건, 보호대, 장갑

물놀이와 먹감기

진행 방법

- ① 안전한 냇가에서 물놀이를 할 수 있도록 하고 안전사고를 대비하여 지도자를 둔다.
- ② 계곡과 시냇물에서 어린이들이 놀 수 있도록 안내하고 안전교육을 시킨다.
- ③ 물놀이에 앞서 간단한 체조와 몸풀기 운동으로 재미를 더한다.
- ④ 민물고기들 살펴보기, 먹감기, 물놀이 등 정해진 틀 없이 아이들이 자연과 부딪치며 배우는 시간으로 운영한다.
- ⑤ 놀이가 끝나면 시원한 솔바람 속에서 토속음식을 맛보며 더위를 쫓도록 한다.
- ⑥ 공이나 튜브를 이용하여 게임을 하는 것도 재미있다.

족대로 물고기 잡기

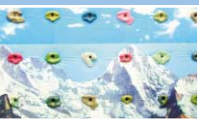
진행 방법

- ① 냇가에 살고 있는 물고기 종류에 대해 설명한다.
- ② 족대나 그물로 물고기를 잡는 방법에 대해 설명하고 시범을 보인다.
- ③ 3~5명이 협력하여 물고기 잡기를 할 수 있도록 한다.
- ④ 다른 팀들과 경쟁을 벌려 많은 물고기를 잡은 팀에게 상을 주고 냇가에서 먹감기를 해보도록 한다.

빙어낚시

진행 방법

- ① 빙어를 잡기위한 도구를 준비해서 체험객에게 나누어 준다. 이때 사용설명도 가르쳐 주고 직접 미끼 끼는 요령도 설명해 준다.
- ② 얼음판을 깨고 정해진 구역에서 낚시를 즐기고, 직접 잡은 빙어를 먹어본다.
- ③ 낚시하는 중간에 빙어에 관한 퀴즈문제를 내고 맞추는 게임을 해 본다.
- ④ 빙어를 많이 잡은 사람에게 마을에서 준비한 상품을 준다.
- ⑤ 적당한 시간만큼 낚시를 한 후 따뜻한 음료와 식사를 할 수 있도록 음식코너를 설치하여 운영한다.



인공 암벽 타기

자연과 호흡하며 모험심과 자신감을 키우는 클라이밍 동호회, 단체, 가족단위로 단합도 하고 건강도 지키는 시간을 가져본다



가족단체



사계절



1시간



진행 방법

- ① 암벽 타기를 하기 전에 먼저 주의 사항과 암벽 타는 방법을 간단히 설명해 준다. 인공암벽타기는 인공암벽에 부착된 홀드(손으로 잡는 돌출물)와 스텐스(발로 딛는 돌출물)를 이용해서 몸을 이동시킨다.
- ② 가족 단위로 팀을 나누어 아이들 먼저 올라가고 다음에 엄마, 아빠가 올라간다. 가족 수 별로 초를 재서 순위를 정한 후 잘 한 팀에게는 상품을 준다.
- ③ 어린아이들은 안전 사고를 예방하기 위해 하네스(안전띠)나 밧줄을 묶어 준다. 큰소리로 떠드는 등 다른 사람에게 방해가 가는 행동을 하지 않도록 주의시킨다.



진행 요령

- 인공암벽은 농촌에 적합한 레저시설로 마을창고나 폐교 외벽을 활용하여 설치한다.
- 암벽을 타는 요령을 직접 시범 보이고 주의 사항을 미리 알려 준다.
- 암벽타기 동호회나 유사한 단체들을 대상으로 홍보한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 다트
- 농구
- 배구



준비해야 할 것

암벽화, 마찰력을 높여 주는 초크(탄산 마그네슘가루) 및 초크백, 간편한 옷

마라톤

진행 방법

- ① 사전에 마라톤의 진행코스를 미리 답사하여 행사에 만전을 기한다.
- ② 마을 내의 유서가 깊은 곳이라던가 경치가 좋은 곳, 주변 관광지를 코스로 잡는다.
- ③ 출발지점과 도착지점을 마을에서 특별히 의미가 있는 곳으로 정한다.
- ④ 항상 똑같은 코스로 진행하는 것이 아니라 계절별로 경치가 좋은 곳을 코스로 정한다.
- ⑤ 가족이 함께 뛰는 모습을 사진으로 찍어주며 시상품은 마을 내 농산물로 제공한다.

인라인스케이트

진행 방법

- ① 인라인 스케이트의 기본적인 동작을 설명해 주고 시범을 보인다.
- ② 장비의 착용요령과 체험시 주의할 점들을 미리 알려준다.
- ③ 인라인스케이트 신는 방법, 스케이팅 자세, 준비운동, 넘어지기와 일어서기, 기본적인 스케이팅 정지기술에 대해 알려준다.
- ④ 숙련된 사람이 초보자들을 지도해 줄 수 있도록 배려해 준다.

승마

진행 방법

- ① 승마의 운동효과와 승마에 대한 안전 교육을 실시한다. 승마는 척추를 바르게 교정해 주며 허리의 근살을 제거하고 유연하게 해준다. 어린이들에게는 담력을 길러 준다.
- ② 말의 특성 이론교육을 실시하고, 승마 적응훈련을 실시한다.
- ③ 승/하마 요령, 정/출발 요령, 안장 탈부착 요령, 평/속보훈련 등을 연습한다.
- ④ 마지막으로 장비반납, 인원파악을 하고 승마체험을 마무리 한다.
- ⑤ 연인이나 부부들을 대상으로 데이트 코스를 만들고, 말을 타고 데이트 하는 모습을 사진으로 찍어준다.

