【チャレンジ部門　種目ルール】

①　みんなで　８の字とび

（養える力：瞬発力、巧緻性、持久力、協力性、公正）

３分間、８の字とびによる連続回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う

ア　準備

・長なわ
・ストップウォッチ

イ　方法

・**あらかじめなわを回しておき、一人目が計時の「はじめ」の合図で動き出す。**
・最初に並んだ順番どおりに跳ぶ。
・３分経過時点で、計時は「終わり」の合図をし、跳ぶのを止める。３分間以内であれば、途中で失敗しても続けて跳んでよい。跳んだ回数は３分間の総計とする。
・なわが体に引っかかって跳べなかったり、跳ばずになわを通り抜けたりした場合の回数は跳んだ回数には含めない。
・１回旋ごとに１人又は数人で跳んでもよいが、跳んだ回数は１回旋を１回とし跳んだ人数とはしない。

ほぼ同人数とは、学級全体を均等割りしたグループの人数差１人を指す。（以下全ての種目で適用）

ウ　グループ編成

・学級全員で１つのグループとして行うか、学級を**ほぼ同人数**のいくつかのグループに分けて行う。（グループ数は学級で工夫する。）

グループの不成立例（児童をほぼ同人数のグループに分けていない） ・児童 30 人をＡ６人とＢ24 人に分けて実施した。

・人数が少ない学級は、異学年の児童を加えて行ってもよい。ただし、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とする。
・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、１つのグループで行う。

エ　記録と参加人数

・複数のグループで行った場合は、各グループの跳んだ回数の合計をグループ数で割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、**小数第３位を切り捨て、小数第２位までとする。**
・１つのグループで実施した場合は、そのグループが跳んだ回数を記録とする。
・**複数のグループで実施した場合、実施日は全て同じでなければならない。**
・参加人数は、各グループのなわを跳んだ児童数の合計とする。ただし、児童がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童数となわを回した児童数の合計とする。教師等の数は含めない。
・**記録の登録は、入力フォームの指示により正しく入力する。（参加人数とグループ数、跳んだ回数の合計を入力する。）**

オ　実施上の注意等

・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
・使用するなわの長さや種類は自由とする。
・なわを回す人は、手袋等を使用してもよい。
・教職員又は保護者等がなわを回しても良い。
・**記録挑戦の際は、教師の立会いのもと実施し、計時・計測は教師が行う。**

②【強化種目】みんなで　ドッジボールラリー

（養える力：投力、巧緻性、協力性、公正）

３分間、１つのボールを使ってキャッチボールを行い、何回捕球できたかを競う

ア　準備

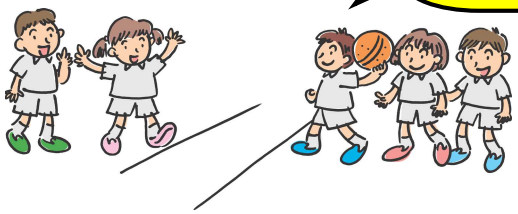
・ドッジボール（けが防止及び投球動作習得のため、児童たちの実態に合わせ１年生～４年生まではソフト・ライトなどのボールを使用可とし、５・６年生は今までどおり、ドッジボールを使用することとする。）

・ストップウォッチ

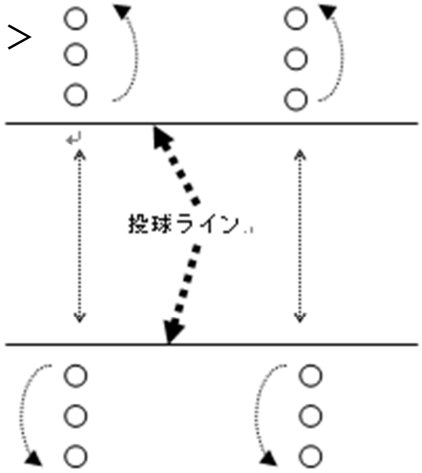
・平坦な地面上に、投球ラインを示す２本の直線を引く。（投球ラインはこの形でなければならない）

第１学年：４ｍ間隔
第２学年：４ｍ間隔
第３学年：６ｍ間隔
第４学年：６ｍ間隔
第５学年：８ｍ間隔
第６学年：８ｍ間隔
特別支援学級・小学部の学級：４ｍ間隔

ホームページで動画が見られます。挑戦する前に、実施方法の参考として是非見てください。



＜図１＞



イ　方法

・学級をほぼ同人数の８人以下のグループに分け、投球ライン後方に縦１列で向かい合って並ぶ。（図１及びグループ編成参照）

・計時の「はじめ」の合図で始める。３分経過時点で計時が「終わり」の合図をする。「終わり」の合図をした時点で、捕球した回数を記録とする。複数のグループで実施した場合は、全グループの記録を合計してグループ数で割った平均回数が記録となる。

・補球し損ない、ファンブル後ボールを保持した場合も捕球とする。

・投球ライン内での捕球及び投球はしてはならない。ただし、ファンブルしボールが投球ライン内に入った場合は、中に入ってボールを捕ってもよい。また、投球ラインの中に入ってボールを投げた場合は、相手が捕球しても捕球回数に入れない。ただし、**前足が投球ラインを踏んで投げた場合は、オンラインとして捕球回数に入れてよい。**

・**投球はノーバウンドで相手に届くように投げることが望ましいが、投球ライン内でバウンドしてしまった場合も、投球ライン後方でボールを捕球すれば捕球回数に入れることができる。ただし、意図的にボールをバウンドさせたり、ボールを転がしたりして相手に投げてはいけない。**

・投球フォーム、助走及びステップの距離は自由とするが、**チェストパスでの投球は禁止**とする。

・投球後は、投球ラインの前方に入ってもよい。

・**投球後は、同じ列の後ろに並ぶ。**

・キャッチボールをする２人以外は、ボールに触れてはいけない。

ウ　グループ編成

・通常の学級は、学級をほぼ同人数の８人以下のグループに分けて行う。(例　参照)

～　グループ編成の例　～

【40 人学級の場合】

例１：８，８，８，８，８（人）の５グループ
例２：７，７，７，７，６，６（人）の６グループ
例３：６，６，６，６，６，５，５（人）の７グループ
例４：５，５，５，５，５，５，５，５（人）の８グループ
例５：４，４，４，４，４，４，４，４，４，４（人）の 10 グループ
例６：３，３，３，３，３，３，３，３，４，４，４，４（人）の 12 グループ
例７：３，３，３，３，３，３，３，３，３，３，３，３，４（人）の 13 グループ
例８：３，３，３，３，３，３，３，３，３，３，３，３，２，２(人)の 14 グループ

※　<u>学級全体を均等割りし、グループ間の人数差は１人とする。</u>

※　３人又は２人のグループは、対面する一方が１人となる。

・３人以下の通常の学級は、１つのグループで実施する。
・１人の学級は、異学年の児童（１人）と２人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、全員で１つのグループとして実施する。特別支援学級で、在籍数が１人の場合は、特別支援学級に在籍する児童と同学年の通常の学級児童を１人加え、２人で行う。

エ　記録と参加人数

・全グループが捕球できた回数の<u>合計</u>をグループ数で割り、その平均回数が記録となる。平均回数が小数となった場合は、<u>小数第３位を切り捨て、小数第２位までとする。</u>
・８人以下の通常学級で１グループで実施した場合は、その回数を記録とする。
・<u>全グループの実施日は同じでなければならない。</u>
・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級の記録は、１つのグループの回数とする。
・<u>記録の登録は、入力フォームの指示により正しく入力する。(参加人数とグループ数、捕球回数の合計を登録する。)</u>

オ　実施上の注意等

・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
・ドッジボールを使用する。
（１号球、２号球、３号球のどのボールを使用してもよい。）
・<u>記録挑戦の際は、教師の立会いの下で実施し、計時・計測は教師が行う。</u>

③　みんなで　的当て

（養える力：投力、巧緻性、協力性、公正）

的にボールを当て、距離に応じた得点合計をクラス人数で割った平均点で競う

ア　準備

・Ｔボール**（けが防止及び投球動作習得のため、Ｔボールを使用することとする。号球は問わない。）**

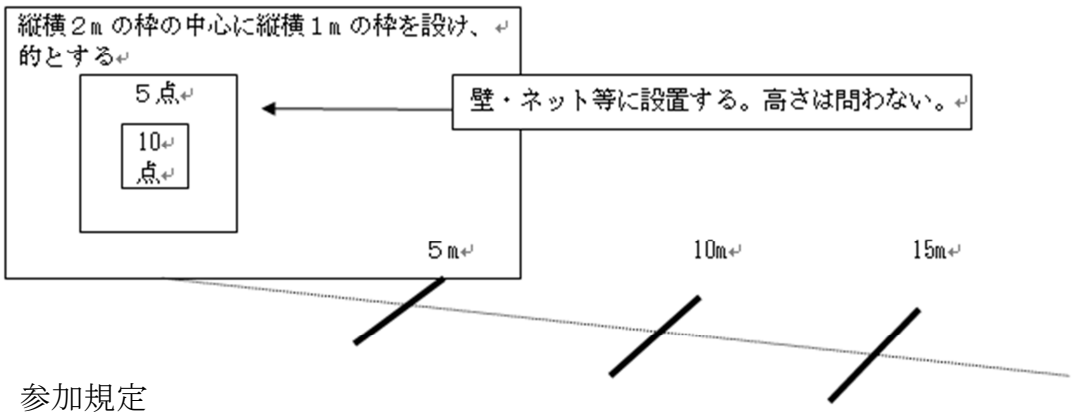
・的として、壁やネット等に縦横２ｍの正方形の枠の中に縦横１ｍの枠を設けたものを設置する。(的の高さは、各学校の施設状況に合わせてよい。的の材料は問わない。ビニールテープ等で枠のみ囲むだけでもよい。)

・的の真下から５ｍを起点に５ｍごとに 15ｍまでラインを引く。

イ　方法

・点数は、１ｍ四方の的を 10 点、１ｍ四方の枠を除く２ｍ四方の的を５点として、５ｍの位置から当てた場合は×１倍、10ｍの位置からは×２倍、15ｍの位置からは×３倍の得点とする。

・１ゲームにつき、１人３回ボールを投げ、３回分の得点の合計をクラス人数（参加人数）で割り記録とする。（３回とも同じ距離から投げる）



ウ　参加規定

・参加人数は１名以上とする。

・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、全員で１つのグループとして実施する。

エ　記録と得点表

・合計点をクラス人数で割った点数が小数となった場合は、**小数第３位を切り捨て、小数第２位までとする。**

・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級の点数は、１つのグループの記録とする。

・**記録の登録は、入力フォームの指示により正しく入力する。(参加人数と全員の合計点を参加人数で割った得点を入力する。)**

オ　実施上の注意等

・実施場所は、運動場又は体育館等とする。(数カ所に設置することも可)

・記録測定は同一日とするが、数回に分けて計測も可とする。

・**記録挑戦の際は、教師の立会いの下で実施し、確認・記録算出は教師が行う。**

・**ボールの全てが枠の中に収まらなくとも、線に触れれば当たりとする。**

④　みんなで　ジャンプ

（養える力：瞬発力、巧緻性、持久力、協力性、公正）

回旋跳びで、連続してなわを何回跳べたかを競う。制限時間は７分間。

ア　準備

・長なわ又はなわとび用グリップ付き長なわ

ホームページで動画が見られます。挑戦する前に、実施方法の参考として是非見てください。

イ　方法

・跳ぶ児童の並び方は自由とする。

・全員が跳ぶことができたら１回とし、継続して跳んだ回数を記録とする。

・**少なくとも児童８人がなわを跳び**、２人までなわを回すことができる。また、グループ全員で跳んで、教職員や保護者等又は他のグループの児童がなわを回してもよい。

※グループ編成の仕方は下記ウを参照

・**継続して回旋跳びが続いた回数を記録とする。ただし、最長７分間で終了とする。**

※連続した回旋跳びが途切れてしまい、再度開始した場合は、**最初から時間と回数を計り直す。**

ウ　グループ編成

・学級の児童を 10 人以上のグループに分ける。

・**教職員や保護者等又は他のグループの児童がなわを回す場合は、グループの１人として人数に数えない。**

グループの不成立例（児童を 10 人以上のグループに編成していない） ・児童 34 人をＡ10 人、Ｂ８人、Ｃ８人、Ｄ８人の４つのグループに分け、Ａグループのなわを回す児童２人をＢ、Ｃ、Ｄグループのなわを回す役も兼任させた。

○児童 34 人学級の場合、次のような４つのグループ編成が考えられる。

（例１）

Ａグループ 10 人、Ｂグループ 10 人、
Ｃグループ 14 人と編成する。
（この場合、３つのグループの跳んだ合計回数を３で割った数が記録となる。）

Ａ	Ｂ	Ｃ
10 人	10 人	14 人

（例２）

１グループの人数を 10 人とせず、例えばＡグループ 11 人、Ｂグループ 11 人、
Ｃグループ 12 人と編成する。
（この場合、３つのグループの跳んだ合計回数を３で割った数が記録となる。）

Ａ	Ｂ	Ｃ
11 人	11 人	12 人

（例３）

各グループの人数を、例えばＡグループ16 人、Ｂグループ 18 人とし、２つのグループで行う。

Ａ	Ｂ
16 人	18 人

（この場合、２つのグループの跳んだ合計回数を２で割った数が記録となる。）

（例４）

34 人の１グループで行う。

Ａ
34 人

（この場合、このグループの跳んだ回数が記録となる。）

<u>※学級児童数 34 人の場合、４グループでの編成は不可能</u>

・児童が９人以下の学級は、異学年の児童を加え、10 人にして行う。ただし、記録登録は最上学年の児童が在籍する学年とする。
・児童が 11 人から 19 人の学級で、２つのグループに分けて実施する場合は、異学年の児童を加え、20 人にして行う。ただし、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とする。
・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級については、３人以上がなわを跳ぶグループを編成する。特別支援学級で、なわを跳ぶ児童が、３人に満たない場合は、特別支援学級に在籍する児童と同学年の通常の学級児童を加えて行う。

エ　記録と参加人数

・登録について、例：「1 年生が９人、２年生が１人で実施した場合」、２年生の人数が少なくとも、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とするため、２年生の記録で登録することになる。「みんなでジャンプ」では、このような場合が考えられるので、留意すること。
・学級で 10 人以上のグループを、複数編成した場合は、各グループの跳んだ回数の合計をグループ数で割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、**<u>小数第３位を切り捨て、小数第２位までとする。</u>**
・１つのグループで実施した場合は、そのグループが跳んだ回数を記録とする。
・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級が、３人以上の複数のグループをつくって行った場合は、グループの中で最も多い回数を記録とする。参加人数は、そのグループの人数とする。
・**<u>複数のグループで実施した場合、実施日は全て同じでなければならない。</u>**
・通常の学級の参加人数は、各グループのなわを跳んだ児童数の合計とする。ただし、児童がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童数となわを回した児童数の合計とする。教師等の数は含めない。
・**<u>記録の登録は、入力フォームの指示により正しく入力する。（参加人数とグループ数、跳んだ回数の合計を入力する。）</u>**

オ　実施上の注意等

・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
・使用するなわの長さや種類は自由とする。
・なわを回す人は、手袋等を使用してもよい。
・児童、教職員又は保護者等がなわを回す。
・**<u>記録挑戦の際は、教師の立会いの下で実施し、計測する。</u>**

⑤　みんなで　リレー

（養える力：スピード、走力、筋パワー、巧緻性、協力性、公正）

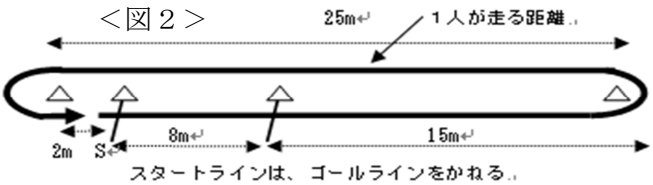
１人が 50mを走る学級全員の折り返しリレーで、１人当たりの平均タイムを競う。

＜第１学年～第２学年、特別支援学級、小学部の学級＞

ア　準備

・バトン（リングバトンでもよい）
・ストップウォッチ
・三角コーン
・平坦な地面上にスタートライン、テークオーバーゾーンを設定する直線を引く。（図２参照）

＜図２＞



イ　方法

・男女混合で、走る順番は自由とする。
・スタートは、スタンディングスタートとする。
・計時のスタートの合図から、最終走者のトルソー（首から上、肩から先、もものつけねから下を除く胴体部分）がゴールライン上に到着するまでにかかった時間を計測する。
・バトンの引き継ぎは、８ｍのテークオーバーゾーンで行う。それ以外で引き継ぎが行われた場合は、やり直しとする。

ウ　グループ編成

・学級全員で１つのグループ又は**学級をほぼ半数の２つのグループに分けて実施する。学級を２つのグループに分けて実施した場合、実施日は同じでなければならない。**
・学級児童が１人の場合は、異学年の児童（１人）と２人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、学級全員で１つのグループとして実施する。

エ　記録と参加人数

・タイム測定は、**百分の一秒**までとする。
・**１人当たりの平均タイム**を算出する際には、**千分の一秒を切り上げ、百分の一秒までとする。千分の一秒が０の場合は、百分の一秒までのタイムとする。**
・**学級を２つのグループに分けて実施した場合は、**各グループのタイムを合計し、参加人数で割った１人当たりの平均タイムとする。
・**参加人数**は、走った人数とする。
・**記録の登録は、入力フォームの指示により正しく入力する。（参加人数と合計タイムを入力する。２つのグループにわけて実施した場合は、２つのグループの合計タイムを入力する。）**

オ　実施上の注意

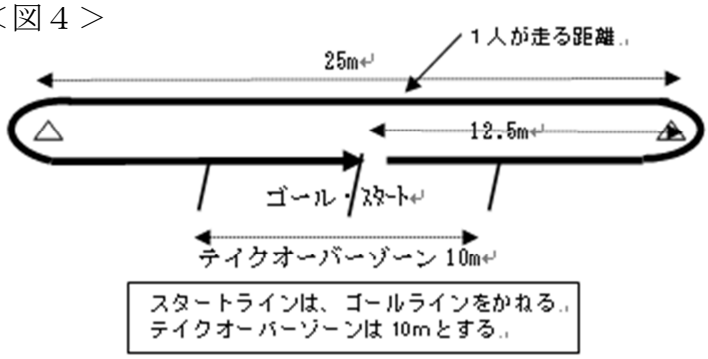
・実施場所は運動場等とする。（体育館等も可）
・バトンは、原則としてプラスチック製のバトンを使用する。リングバトンを使用してもよい。
・**記録挑戦の際は、教師の立会いの下で実施し、計時・計測は教師が行う。**

＜第３学年～第６学年＞

ア　準備

・バトン
・ストップウォッチ
・三角コーン
・平坦な地面上にスタートライン、テークオーバーゾーンを設定する直線を引く。（図４参照）

＜図４＞



イ　方法

・男女混合で、走る順番は自由とする。
・スタートは、スタンディングスタートとする。
・計時のスタートの合図から、最終走者のトルソー（首から上、肩から先、もものつけねから下を除く胴体部分）がゴールライン上に到着するまでにかかった時間を計測する。
・バトンの引き継ぎは、10ｍのテークオーバーゾーンで行う。それ以外で引き継ぎが行われた場合は、やり直しとする（**スタート・ゴールラインの前後５ｍずつ、前もしくは後 10ｍなど、各学校で位置を工夫してもよい**）。

ウ　グループ編成

・学級全員で１つのグループ又は**学級をほぼ半数の２つのグループに分けて実施する。学級を２つのグループに分けて実施した場合、実施日は同じでなければならない。**
・学級児童が１人の場合は、異学年の児童（１人）と２人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。

エ　記録と参加人数

・タイム測定は、**百分の一秒**までとする。
・**１人当たりの平均タイム**を算出する際には、**千分の一秒を切り上げ、百分の一秒までとする。千分の一秒が０の場合は、百分の一秒までのタイムとする。**
・**学級を２つのグループに分けて実施した場合は、**各グループのタイムを合計し、参加人数で割った１人当たりの平均タイムとする。
・**参加人数**は、走った人数とする。
・**記録の登録は、入力フォームの指示により正しく入力する。（参加人数と合計タイムを入力する。２つのグループにわけて実施した場合は、２つのグループの合計タイムを入力する。）**

オ　実施上の注意

・実施場所は運動場等とする。
・バトンは、原則としてプラスチック製のバトンを使用する。
・**記録挑戦の際は、教師の立会いの下で実施し、計時・計測は教師が行う。**

【ダンス部門　ルール】

＜みんなで　ダンシング!!＞

○　内　容

・グループや学級、学年等（全校児童以下）で創作した、リズムダンスを主な動きとするもの。
※リズムダンスについては、主に学習指導要領解説体育編（平成 20 年８月）P54 及び P55 に記載されているもの。
※授業で扱う場合には、各学年で取り扱う内容のものとする。

・学校で創作したもので、運動会や業間、体育科授業等で実施したものとする。

・創作者は、教師あるいは児童、ゲストティーチャー等とする。

・演技は、７分以内とする。

・定点カメラで撮影する。パーンやズームアップ、フェードアウトをしてもよいが、審査のため、できるだけ全体の動きを撮影する。

審　査　規　準
・軽快なロックやサンバ等のリズムの音楽に乗って、表情豊かに全身で弾んで踊っている。 ・友達と自由にかかわり合ったり、気持ちや動きを合わせたりして、楽しく踊っている。 ・独自の振りや動きを創作している。

体力アップコンテスト　個人部門
～　みんなで　チャレンジシート　～

○　目　的

令和元年度まで実施されてきた体力アップコンテストの種目は、基本的に学級で取り組む内容が多く、個人が気軽に取り組むことができる内容ではなかった。個人の体力差や運動意欲に応じて、誰もが手軽に取り組むことができる個人用シートを設定することで、より多くのこどもが興味を持ったり、取り組めたりすることを目的に実施する。

○　内　容

投能力と持久力の向上、運動に気軽に取り組める活動を目指して、８種類のカードを用意し、実施する。個人で取り組んでみたいワークシートを選択してチャレンジすることができる。１年間を通して継続的に取り組むことができるよう、１枚のシートになっている。課題をクリアすると認定書をもらうことができる。学校だけでなく、家庭でも取り組むことができるようにすることで、運動習慣の一層の定着を図る。

＜　Ｒ６よりしずおか元気っ子 Lab のＨＰから印刷が可能になりました。＞

◆「みんなで　チャレンジシート」の説明

①　目指せ！　なわとび名人　　・・・　短なわの速とび

ア　準備

・短なわ
・ストップウォッチ（時計）

イ　方法

・30 秒間に、好きなとび方で、何回とべるかチャレンジする。
・チャレンジしている 30 秒間の間にとび方を変えてはいけません。
・記録を計るチャレンジは、１日１回。
・15 回チャレンジしたら課題クリア。

ウ　実施上の注意等

・実施する場所は、特に指定しない。安全に気を付けて取り組む。
・使用するなわの長さや種類は自由とする。
・なわを回すときに手袋等を使用しても構わない。
・とび方は、自分の好きなとび方で構わない。（チャレンジしている 30 秒の間にとび方を変えるのは止める。）
・チャレンジする時は、誰かに見てもらうことを基本とする。（家庭で取り組む場合、周りに誰もいない場合があるので、いない場合でも認定する。）
・課題をクリアしたら、二重とびや三重とびなどのむずかしいとび方にもチャレンジする。

②　目指せ！　まと当て名人　　・・・　ボールのまと当て

ア　準備
・ボール（野球で使うような大きさのボール）
・まと

イ　方法
・２人で野球のように先攻と後攻に分かれて、順番にボールを投げて、まと当てをする。対戦相手は、こどもでも大人でも構わない。
・まとは、当てる場所によって得点の差（多い少ない）があるように、自由に設定する。
・先攻から３球ずつボールを投げて、当たった場所の得点を記録する。先攻が３球投げたら、次に後攻が投げ、順番に９回まで投げる。勝敗は、９回が終わったときに得点の多い方が勝ち。同点の場合は引き分け。
・試合へのチャレンジは、１日に１試合のみ。練習は何回行っても良い。
・６試合チャレンジしたら課題クリア。

ウ　実施上の注意等
・こどもの学年や特性により、ボールを投げる距離やまとの大きさを自由に調整して構わない。投げる距離の目安は「１・２年生：４ｍ」「３・４年生：６ｍ」「５・６年生：８ｍ」程度。
・ボールを投げても大丈夫な、公園などの場所でチャレンジする。（道路にネットを置いたり、人の家の壁にぶつけたりするようなことは、絶対にやめる。）
・対戦した二人それぞれがチャレンジシートを持っていれば、二人両方のシートに結果を書く。

③　目指せ！　かけっこ名人　　・・・　持久走

ア　準備
・走ることができる服装とくつ
・ストップウォッチ（時間が計れるもの）

イ　方法
・走る時間を自分で決めて、その時間内はできるだけ止まらず、走り切る。
・走りきった時間をチャレンジシートに書く。

ウ　実施上の注意等
・交通事故防止のため、公園や運動場などの安全な場所で走る。
・体調が悪い時には無理をせず、途中でも走ることを止める。（夏の暑い日には、無理に走るのを止める。）
・各学年の設定時間をこえたら課題クリア。
　＜設定時間＞　１・２年生：60 分　、　３・４年生：90 分、
　　５・６年生：120 分
・１回に走る時間の目安は、１・２年生が３～４分、３・４年生が４～５分、５・６年生が５～６分とする。
・走った距離は、距離が分かる場合のみ書けばよい。

④　ザ・ゆるトレ！　ウォーキング編　　・・・　ウォーキング

ア　準備
・ストップウォッチ

イ　方法
・自分で歩く時間を決めて、ウォーキングに取り組む。
・友だちやお家の人と一緒に歩いても構わない。
・20 回取り組んだら課題クリア。

ウ　実施上の注意等
・できるだけ毎日続ける。
・友だちやお家の人をさそって楽しく歩く。
・交通事故には十分気をつける。（友だちとふざけながら歩かないこと。）
・他のチャレンジシートと同時に進めても構わない。

⑤　ザ・ゆるトレ！　マイ・サーキット　　・・・　サーキット

ア　準備
・遊具等

イ　方法
・１日１回、学校の遊具を使った「サーキット・トレーニング」４種類考え、取り組む。
（例）鉄棒に 30 秒ぶら下がる、タイヤとびを 20 回やる、うんていを５回やる、一輪車に 10 分乗る　など。
・学校にいる時間の中で、時間をうまく使う。（業間休みや昼休みを上手く使う。）
・20 回取り組んだら課題クリア。

ウ　実施上の注意等
・できるだけ毎日続ける。
・雨で運動場が使えないときは休む。
・けがをしないように十分気をつける。
・他のチャレンジシートと同時に進めても構わない。

⑥　ザ・ゆるトレ！　マイ・リフレッシュ　　・・・　リフレッシュ

ア　準備
・音楽、ＣＤ

イ　方法
・１日１回以上、自分で決めた「体を使ったリフレッシュ方法」を実践する。
・毎日同じ時間に同じ内容をやるようにする。
（例）朝のラジオ体操、風呂上がりの柔軟
・20 回取り組んだら課題クリア。

ウ　実施上の注意等
・できるだけ毎日続ける。
・けが予防のため、無理をするのは止める。
・他のチャレンジシートと同時に進めても構わない。

⑦　ひとりでストレッチ！　Ver. 脚　　・・・　ストレッチ

ア　準備
・ストレッチマット
・時計

イ　方法
・シートに描かれたストレッチを１種類 30 秒くらいかけて、ゆっくり体を伸ばす。
・６種類のストレッチ２回ずつやる。２回ずつストレッチに取り組んだら合格。表の中に記録する。
・チャレンジは１日１回まで。20 日取り組んだら課題クリア。

ウ　実施上の注意等
・できるだけ毎日続ける。
・けが予防のため、無理をするのは止める。
・他のチャレンジシートと同時に進めても構わない。

⑧　ひとりでストレッチ！　Ver. 肩＆腕　　・・・　ストレッチ

ア　準備
・ストレッチマット
・時計

イ　方法
・シートに描かれたストレッチを１種類 30 秒くらいかけて、ゆっくり体を伸ばす。
・６種類のストレッチ２回ずつやる。２回ずつストレッチに取り組んだら合格。表の中に記録する。
・チャレンジは１日１回まで。20 日取り組んだら課題クリア。

ウ　実施上の注意等
・できるだけ毎日続けよう。
・けが予防のため、無理をするのは止める。
・他のチャレンジシートと同時に進めても構わない。

【取組紹介部門　種目ルール】

＜みんなで　体力アップ!!＞

○　内　容

①学級や学年、学校全員で取り組むことができる内容、②運動機会の確保、体力向上につながる内容、③体を動かすことの楽しさや仲間と運動する楽しさなどを味わう遊びの内容、④学校独自に行っている内容（例：学習カードの活用、休み時間等に運動に取り組める環境作り、行事などと関連させた取組、体育の授業で実施している取組）、について応募用紙にまとめて提出する。（取組は審査委員会で審査し、優秀賞として表彰される。）

審　査　規　準
・学級・学年・学校全員で取り組むことができる内容 （例）学級で○○を実施。学年で○○を実施。学校で○○を実施。 ・運動機会の確保、体力向上につながる内容 （例）○○週間として実施している。体育の授業で毎時間実施。 ・体を動かすことの楽しさや仲間と運動する楽しさなどを味わう遊び （例）体を動かす遊びの環境を整える。 ・学校独自に行っている内容 （例）学校行事に向けて。新体力テストに向けて。

【クラス以外のチャレンジ部門　ルール】

○　種目と内容

種　　目	内　　容
みんなで　８の字とび	３分間、８の字とびによる連続回旋跳びを行い、跳んだ回数を競う。
みんなで　ドッジボールラリー	３分間、１つのボールを使ってキャッチボールを行い、何回捕球できたかを競う。
みんなで　的当て	的にボールを当て、距離に応じた得点合計を競う。19 人以下の部と 20 人以上の部がある。
みんなで　ジャンプ	連続回旋跳びで、なわを何回跳べたかを競う。
みんなで　リレー	１人が 25m往復を走る学級全員の折り返しリレーで、１人当たりの平均タイムを競う。 ＊実施方法は集団の最上級学年の方法で統一する。

○ルール

・チャレンジ部門（クラスのチャレンジ）と同一。

・みんなでリレーは、集団の中で、一番上の学年の児童のルールで行う。

○形成の集団の例

・クラブ活動　　・縦割り活動　　・委員会活動　　・学年有志の集団

※複数クラスの児童が集団の中にいること。１クラスの中の少人数での参加は不可とする。

○記録測定

記録挑戦の際は、教師の立会いの下で実施し、計時・計測、確認・記録算出は教師が行う。