令和８年度「体力アップコンテスト　しずおか」実施要項

静岡県教育委員会

１　ねらい

いろいろな種目の記録に挑戦したり、校内で体力づくりに取り組んだりすることを通して、仲間と関わりながら運動する楽しさや達成感を味わい、体力の向上を図るとともに、日頃から運動する習慣や好ましい人間関係を育む。

２　期　間

【開始時期】　・チャレンジ部門　：　**令和８年５月 25 日（月）**
・ダンス部門、チャレンジシート、取組紹介部門
：　特に定めない

【実施期限】　・チャレンジ部門　：　**令和９年１月 14 日（木）まで**
※記録の登録は**令和９年１月 15 日（金）午後５時まで**

・チャレンジシート　：　特に定めない
・ダンス部門　：　**令和８年 12 月４日（金）（必着）**
・取組紹介部門　：　**令和８年 12 月４日（金）（必着）**
・クラス以外のチャレンジ部門
：　**令和９年１月 15 日（金）（必着）**

＊ チャレンジ部門については、最終日の混乱を避けるため、１月 15 日（金）は入力のみとします。チャレンジは行わないようにしてください。期限間近は登録の集中により、アクセスができなくなることがあるので、余裕をもって記録登録をしましょう。

＊　**チャレンジシートは元気っ子 Lab のＨＰから直接ダウンロードできます。**
https://www.stte-shizuoka.jp/tup/index.html

３　対　象

県内国公立・私立小学校及び国公立特別支援学校小学部

４　種　目

(1) チャレンジ部門（クラスのチャレンジ）

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、跳んだ回数を競います。
【強化種目】 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います。
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います。19 人以下の部と 20 人以上の部があります。
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います。
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います。 ＊第 1,2 学年は、実施方法が若干違うので御注意ください。

◎強化種目について

引き続き、「みんなで　ドッジボールラリー」を強化種目として指定します。
11 月末までを体力向上チャレンジ期間として、「みんなで ドッジボールラリー」に全学級参加を呼びかけ、80%以上の参加を達成した学校に賞状を授与します。
※12 月４日（金）午後５時までに登録が完了しているものが対象となります。

(2) チャレンジ部門（個人のチャレンジ）

種　　目	内　　容
みんなで チャレンジシート	しずおか元気っ子 Lab のＨＰから、個人で取り組むことができる「チャレンジシート」をダウンロードできます。シート毎に設けられた課題をクリアすると認定証がもらえます。 ※課題クリア → 先生に提出 → 先生から認定証の発行 ※①目指せ！なわとび名人、②目指せ！まと当て名人、③目指せ！かけっこ名人、④ザ・ゆるトレ！ウォーキング編、⑤ザ・ゆるトレ！マイ・サーキット、⑥ザ・ゆるトレ！マイ・リフレッシュ、⑦ひとりでストレッチ！Ver.脚、⑧ひとりでストレッチ！Ver.肩＆腕のシートはホームページよりダウンロードできます。

(3) ダンス部門（団体は自由です）

種　　目	内　　容
みんなで　ダンシング!!	グループや学級、学年等（全校児童以下）で創作したダンス。 ※学習指導要領解説体育編（平成 29 年７月）「表現リズム遊び・表現運動」の内容として取り扱われているものであること。

(4) 取組紹介部門（学級、学校単位での企画提案）

種　　目	内　　容
みんなで　体力アップ!!	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します。取組を審査委員会で審査し、優秀賞として表彰します。

(5) クラス以外のチャレンジ部門

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、跳んだ回数を競います。
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います。
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います。19 人以下の部と 20 人以上の部があります。
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います。
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います。 ＊実施方法は集団の最上級学年の方法で統一する。

※ルールは、クラスのチャレンジ部門と同じであるが、集団を必ず、他学年や他クラスなどの複数で形成する（集団の例：クラブ活動での参加、縦割り集団での参加など）
※１クラスの中の少人数で参加は不可とする。

５　実施手順

① 登　録

- 「しずおか元気っ子Ｌab」ホームページまたは「体力アップコンテストしずおか」ホームページにアクセスしてください。
  〇「しずおか元気っ子Ｌab」【https://www.stte-shizuoka.jp/】　⇒
  〇「体力アップコンテストしずおか」　【http：//www.tup-shizuoka.jp】

- 「令和８年度　体力アップコンテスト　しずおか　ユーザーＩＤ一覧」（別紙１）を参照し、「ユーザーＩＤ」と「パスワード」を入力します。**年度初めの初期設定は、どちらも「ユーザーＩＤ」になっているので、両方に同じ番号（半角）を入力します。**
  ※　ユーザーIDは年度ごとリセットされるため、必ず確認してください。

- 最初のログイン後、初期パスワード（ユーザーＩＤと同じ数字）から新しいパスワードに変更してください。　**※　パスワードは必ず控え、校内で周知しましょう。**

② チャレンジ部門（クラスのチャレンジ）の記録登録と更新

- 記録は随時更新することができます。（記録の更新及び参加種目の追加を含む。）

- **種目実施後、10日以内（実施日を含む）に記録を登録してください。**特にランキング上位（10位以内）の記録が出た場合は、できるだけ早く登録しましょう。
  ※　ランキング上位の記録を出していながら、締め切り日まで記録登録をしない学校があるという指摘を受けています。公明正大な取り組みで、体力アップコンテストしずおかを盛り上げましょう。
- **体育の授業で、準備運動として取り組むことができます。**休み時間や業間、放課後等に実施する場合には、教師の指導の下、児童が主体的に活動できるよう配慮してください。**児童の健康観察、施設及び用具の点検等、安全に十分留意して実施しましょう。**

- 学級全員の参加を原則としますが、けがや疾病等の理由で参加できない児童は、学級の人数に含めなくても構いません。ただし、学級の90%の人数を確保できない場合は、記録の申請ができません。長期のけが人・疾病者や転出者がいる場合は、その都度学級登録人数を変更してください。

- **複式学級の場合は、最上級学年の児童が在籍する学年に申請することを原則とします。**ただし、各種目におけるグループ編成の条件が満たされる場合は、各学年で申請することができます。

- **令和９年１月７日（木）より、各種目のランキング表の提示及び学級の順位の閲覧を休止します。**

- **令和９年１月15日（金）午後５時をもって、順位を確定します。**原則として、順位確定後の変更及び記録登録の間違いによる順位繰上げ等は行いません。

- 記録登録締め切りから順位確定の期間は、「認定証」の発行を休止します。

- 特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、学年にかかわらず、記録の高い順に順位をつけます。

- 記録が同じ場合は、**実施日が早い方を上位とします**。実施日が同じ場合は同位とします。

- **令和９年１月27日（水）正午に、ＨＰで順位を発表します。**

③ ダンス部門の参加登録と作品等の応募

- 「体力アップコンテスト　しずおか」ホームページにある「ダンス部門　登録・更新」ページで**参加登録**をしてください。
- ダンスの動画を定点カメラで撮影してください。児童の表情を撮影するために、パーンやズームアップ、フェードアウトすることは問題ありませんが、できるだけ全体が映るようにしてください。**動画をＤＶＤに保存し、提出**してください。ＤＶＤの表面に、学校名、団体名、タイトルを書いてください。　**※提出されたＤＶＤは返却しません。**

- 提出用ＤＶＤには、審査対象となる作品のみを収録し、７分以内に編集してください。
７分を越える場合は、審査対象外となる場合がありますので、御注意ください。
※　完成したＤＶＤは、必ずパソコンで再生できるか確認してください。

- ホームページから「みんなでダンシング!!申請書」をダウンロードし、必要事項を入力して提出してください。
※　提供された資料を研修会やホームページ等で公開することもあるので、資料掲載の可否について申請書に記入してください。

- 学校で複数の団体（作品）が参加する場合は、それぞれのＤＶＤと申請書を作成、提出してください。

- 送料は学校で負担してください。提出されたＤＶＤ及び資料等返却しませんので、御了承ください。

- 提出期限は　令和８年12月４日（金）必着　となります。

- 令和９年１月27日（水）正午に、ＨＰで順位を発表します。

ＤＶＤ、申請書の提出先（問い合わせ先）
静岡県教育委員会　健康体育課　学校体育班　担当：古屋
〒420－8601　静岡市葵区追手町９－６
TEL　054-221-3174　　FAX　054-273-6456
【メールアドレス】　kyoui_kenkou@pref.shizuoka.lg.jp

④ 取組紹介部門への応募

- 「体力アップコンテスト　しずおか」ホームページにある「取組紹介部門　みんなで　体力アップ!!　応募用紙」をダウンロードし、必要事項を入力して提出してください。
※　提供された資料を研修会やホームページ等で公開することもあるので、写真等を添付する際には、掲載許可の承諾を得てから提出してください。

- 学校で複数の団体（例：学校と学級、複数の学級等）が参加する場合は、それぞれ応募用紙を提出してください。

- 提出期限は　令和８年12月４日（金）必着　となります。　※ワードデータで提出。

- 令和９年１月27日（水）正午に、ＨＰで優秀賞を発表します。

応募用紙の提出先（問い合わせ先）
静岡県教育委員会　健康体育課　学校体育班　担当：古屋
〒420－8601　静岡市葵区追手町９－６
TEL　054-221-3174　　FAX　054-273-6456
【メールアドレス】　kyoui_kenkou@pref.shizuoka.lg.jp

⑤　クラス以外のチャレンジ部門

- 「体力アップコンテスト　しずおか」ホームページにある「クラス以外のチャレンジ応募用紙」をダウンロードし、必要事項を入力して提出してください。
※　提供された資料を研修会やホームページ等で公開することもあるので、写真等を添付する際には、掲載許可の承諾を得てから提出してください。

- 学校で複数の団体（例：縦割り集団と〇〇クラブ、〇〇クラブと〇〇クラブ等）が参加する場合は、それぞれ応募用紙を提出してください。また、複数種目に参加した場合には、それぞれ応募用紙を提出してください。

- 提出期限は　令和９年１月15日（金）必着　となります。　※ワードデータで提出。

- 令和９年１月27日（水）正午に、ＨＰで結果を発表します。

応募用紙の提出先（問い合わせ先）
静岡県教育委員会　健康体育課　学校体育班　担当：古屋
〒420－8601　静岡市葵区追手町９－６
TEL　054-221-3174　　FAX　054-273-6456
【メールアドレス】　kyoui_kenkou@pref.shizuoka.lg.jp

◇「体力アップコンテスト　しずおか」審査委員会（令和９年１月開催予定）

＜ 審査の対象 ： ダンス部門、取組紹介部門 ＞

①ダンス部門の審査規準

ア．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。
イ．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、全員で楽しく踊っている。
ウ．独自の振りや動きを創作している。

②取組紹介部門の審査規準

ア．学級・学年・学校全員で取り組むことができる内容
　・・・　（例）学級で〇〇を実施。学年で〇〇を実施。学校で〇〇を実施。
イ．運動機会の確保、体力向上につながる内容
　・・・　（例）〇〇週間として実施している。体育の授業で毎時間実施。
ウ．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。
エ．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。

【例示】
（１）学習カードの活用など
・学校独自のなわとびカードの活用
・マラソンカードの活用
（２）休み時間等に運動に取り組める環境作り
・グラウンドや体育館開放及び用具の貸し出し
・体力測定コーナーの設置
・グラウンドや体育館にラインをひく
（３）行事などと関連させた取組
・校内でのダンスコンテスト
（４）体育の授業で実施している取組
・サーキットトレーニングの実施
・音楽つきの準備体操の実施

６　表彰

(1) チャレンジ部門（クラスのチャレンジ）

各学年１位～３位　…　賞状と賞品　、各学年４位～８位　…　賞状
特別支援学級・小学部の学級　１位から３位　…賞状、賞品

※「みんなで的当て」は 19 人以下の部と 20 人以上の部に分かれます。
※賞品の贈呈は、参加状況等により変更することがあります。

(2) ダンス部門（みんなで　ダンシング!!）　　７団体程度
・ダンス大賞（旧最優秀賞）　・・・・・　１団体（賞状、賞品）
・審査委員会特別賞
静岡県教育委員会特別賞（旧優秀賞）　・・・・・　２団体以内（賞状、賞品）
・〇〇〇〇賞（旧優良賞）　※ダンスの良い部分に焦点を当てて授与
※カテゴリー別の表彰あり
・・・・・　４団体程度（賞状）

(3) 取組紹介部門
・優秀賞　・・・・・　３～10 団体程度（賞状、賞品）

(4) 特別賞　「みんなでドッジボールラリー」11月末日までに、全学級80%以上が参加した学校（12月４日（金）午後５時までに登録完了）　…　賞状

(5) クラス以外のチャレンジ部門
・１位　･･･　賞状と賞品　　２位～３位　･･･賞状

(6) 表彰式
ア　日　時　　令和９年２月26日（金）　午後１時30分から
イ　会　場　　静岡県コンベンションアーツセンター　グランシップ　中ホール
ウ　参加対象（引率教員１名、代表児童１名）
＜チャレンジ部門＞
・「みんなで　８の字とび」　「みんなで　ドッジボールラリー」
「みんなで　ジャンプ」　「みんなで　リレー」　…　各学年１位、２位の学級
・「みんなで　的当て　１９人以下の部」　「みんなで　的当て　２０人以上の部」
…　各学年１位の学級
＊　特別支援学級・小学部は、各種目１位の学級が対象となります。

＜ダンス部門＞
みんなで　ダンシング!!　…　最優秀賞の団体

＜取組紹介部門＞
みんなで　体力アップ!!　…　優秀団体
＜クラス以外のチャレンジ＞
各種目１位の団体

※　表彰式参加者の旅費は、静岡県教育委員会健康体育課で負担します。
※　表彰式に参加できない場合は、市町教育委員会を通じて賞状・賞品を送付します。
※　新体力テスト優秀校（69人以下、70人以上）男女別上位２校も同時に表彰します。

7　認定証

（１）チャレンジ部門の各種目において、標準記録を設定してあります。標準記録を達成した学級は、ホームページから認定証をダウンロードしてください。

	賞	第１学年	第２学年	第３学年	第４学年	第５学年	第６学年	特別支援
みんなで８の字とび（回）	金	110	175	230	270	300	320	130
	銀	85	110	195	220	240	270	90
	銅	60	80	130	140	180	200	65

	賞	第１学年	第２学年	第３学年	第４学年	第５学年	第６学年	特別支援
みんなでドッジボールラリー（回）	金	60	70	75	80	80	85	50
	銀	50	60	65	70	70	75	30
	銅	40	50	55	60	65	65	25

	賞	第１学年	第２学年	第３学年	第４学年	第５学年	第６学年	特別支援
みんなで的当て（回）	金	12	18	21	24	27	30	12
	銀	9	15	18	21	24	27	9
	銅	6	12	15	18	21	24	6

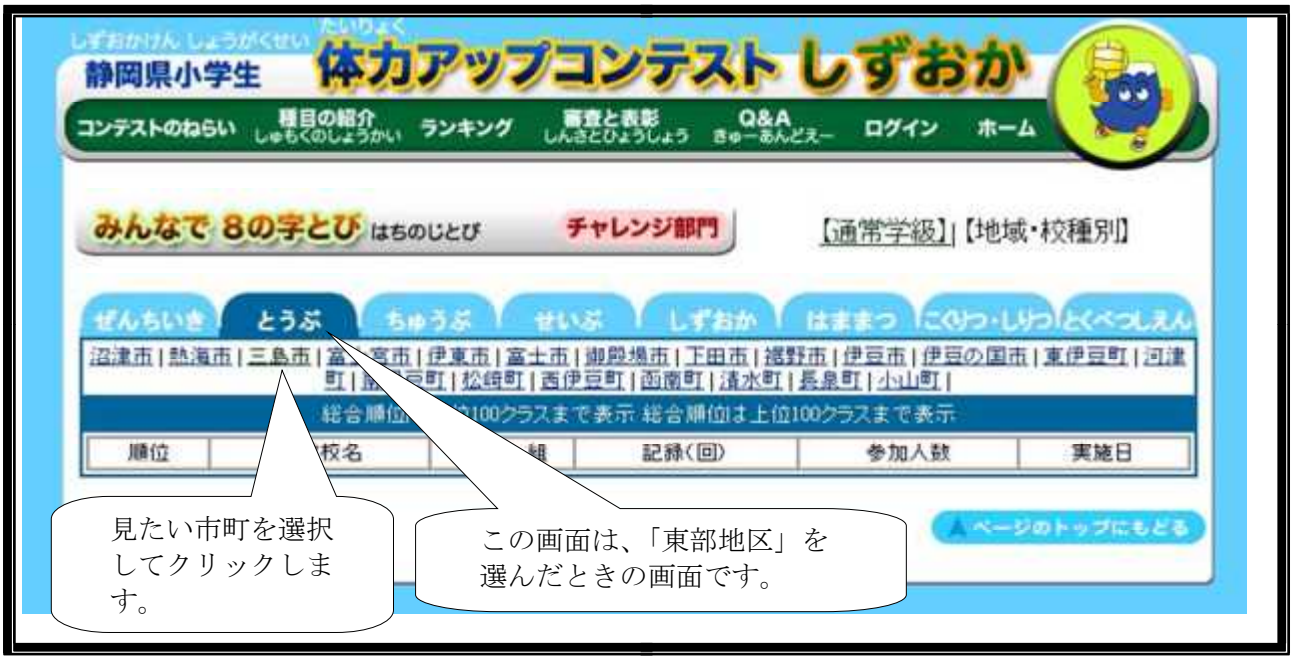
	賞	第１学年	第２学年	第３学年	第４学年	第５学年	第６学年	特別支援
みんなでジャンプ（回）	金	10	25	25	40	55	65	30
	銀	8	15	20	25	30	35	20
	銅	4	8	10	20	20	20	10

	賞	第１学年	第２学年	第３学年	第４学年	第５学年	第６学年	特別支援
みんなでリレー（秒）	金	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	13.5
	銀	15.0	14.5	14.0	13.4	12.9	12.4	14.5
	銅	15.5	15.0	14.5	13.8	13.3	12.8	15.5

（２）チャレンジシートにおいて、課題を達成した個人がいた場合は、ホームページから認定証をダウンロードしてください。

８　「体力アップコンテスト　しずおか」ホームページ

★　ホームページで記録を見ることができます。

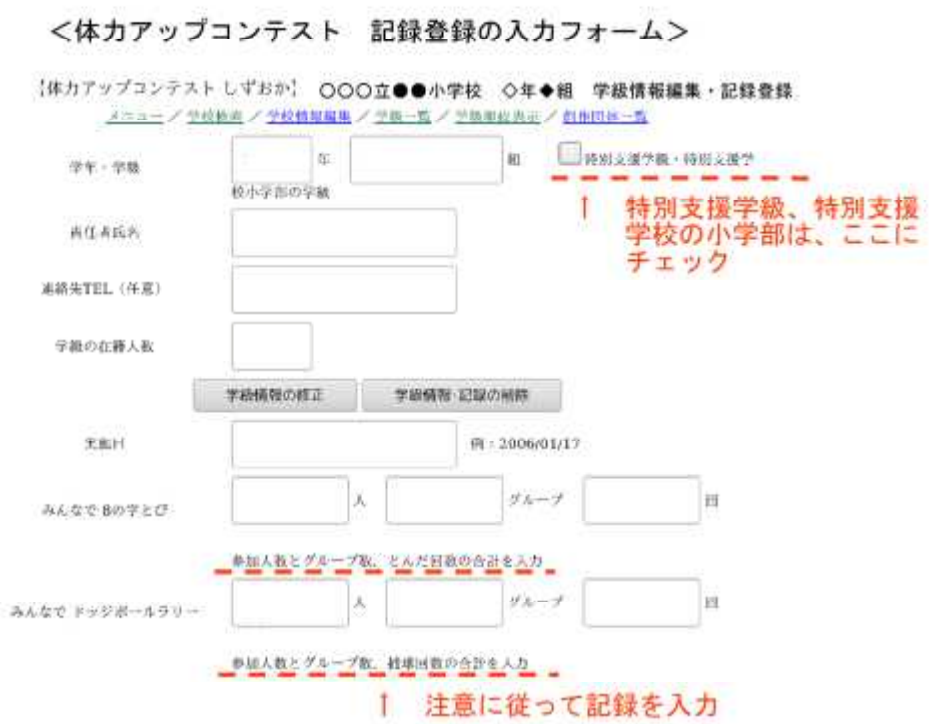


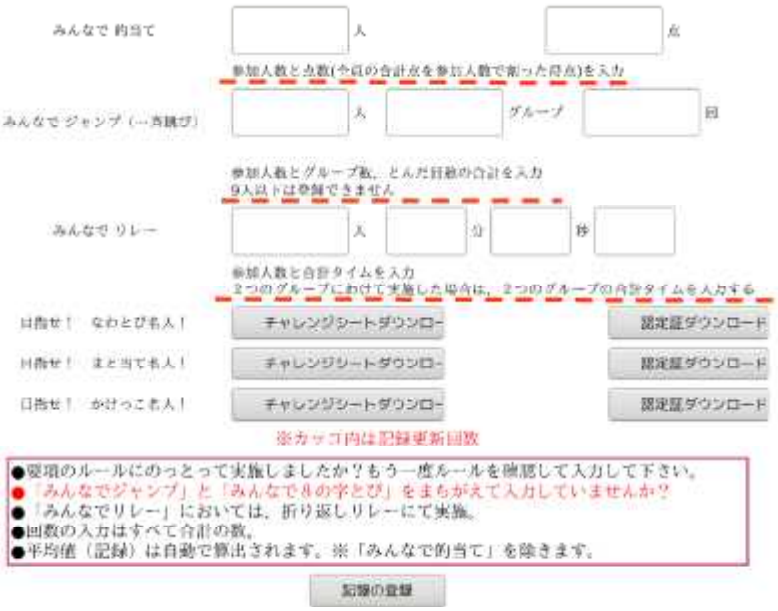
★ホームページで「学校紹介」ができます。

「学校紹介」の表示は、各学校の協力により利用可能となります。
そのため、<u>各学校において学級情報編集・記録登録画面から設定</u>してください。
多くの学校の取組を紹介することで、体力アップコンテストの普及及び子どもの体力向上のための情報交換を図りたいと考えます。
ぜひ、御協力いただき、御活用ください。

★　記録の入力フォームで正しく登録しましょう。
（記録確定後、登録間違いによる救済はできません。）

サンプル





（注意）　このページに入るには、事前の学校・学級情報の登録が必要です。
期限直前に登録が集中するので、余裕をもって登録をして下さい。