

令和7年度 小学校版「体力アップ！チャレンジかごしま」実施種目及び細則

1 「10人でチャレンジ！」（10人で連続長縄跳び）



(1) 対 象：小学校中学年，高学年

(2) 実施方法

ア 1チーム10人で行う（回し手は教職員等の大人でも構わない。）。

イ 跳ぶ隊形は，1列でも2列でも構わない。

ウ 10人でいっしょに跳んだ回数をカウントする。

エ 学級全員で行い，記録を計算する。

オ 10人未満の学級は，他の学年と合同で実施してもよい。

なお，その際，記録の申告は上の学年で行う。

(3) ルール

ア 制限時間は**3分間**とする。

イ 使用する縄の長さや種類は自由とする。

ウ 失敗しても続けて実施し，以降の回数も加算してカウントする。

(4) 申告記録：「〇〇．〇回」

制限時間内の跳躍の合計回数を**実施人数（跳んだ人数）**で割った回数を記録として申告する（**小数第2位を切り捨てて，小数第1位までとする。**）。

【例】36人学級の場合……A～Dの4チームを作る。

① 4人は2回参加する。

② 4チームの跳躍回数を合計する。

③ 合計回数を40人で割る（10人×4チーム）。

④ 学級全員の平均回数を申告する。

(5) 準備する物

長縄，ストップウォッチ，笛

2 「長縄エイトマン」（長縄8の字連続跳び）



(1) 対 象：小学校全学年

(2) 実施方法

ア 学級全員で行う（回し手は教職員等の大人でも構わない。）。

イ あらかじめ跳ぶ順番を決めておく。

ウ 縄を回す人の外側を，8の字に巡回しながら1人1回ずつ順番に跳んだ回数をカウントする。

(3) ルール

ア 制限時間は**3分間**とする。

イ 使用する縄の長さや種類は自由とする。

ウ 失敗しても続けて実施し，以降の回数も加算してカウントする。

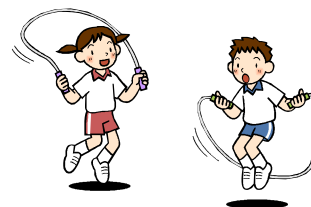
(4) 申告記録：「〇〇回」

制限時間内の跳躍の**合計回数**を記録として申告する。

(5) 準備する物

長縄，ストップウォッチ，笛

3 「レッツ短縄跳び」(みんなでいっしょに短縄跳び)



- (1) 対 象：小学校全学年
- (2) 実施方法
 - ア 学級全員で行い，記録を計算する。
 - イ 1 回旋 1 跳躍前回し跳びで，跳躍の合計回数をカウントする。
- (3) ルール
 - ア 制限時間は 1 分間とする。
 - イ 使用する縄の長さや種類は自由とする。
 - ウ 失敗しても続けて実施し，以降の回数も加算してカウントする。
- (4) 申告記録：「〇〇. 〇回」

全実施者の合計回数を**実施人数(跳んだ人数)**で割った回数を記録として申告する(小数第 2 位を切り捨てて，小数第 1 位までとする。)
- (5) 準備する物

短縄，笛，ストップウォッチ

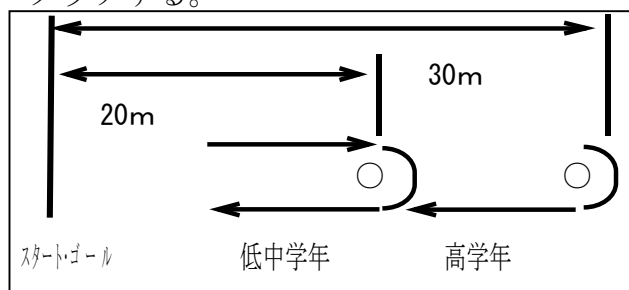
4 一輪車でGO! (一輪車リレー)



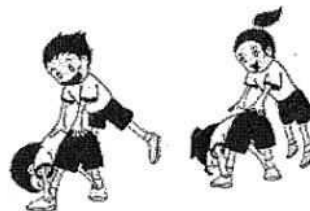
- (1) 対 象：小学校全学年
- (2) 実施方法
 - ア 1 チーム 5 人以上で行う。
 - ※ 極小規模校においては，5 人以下での申告も可能とする。
 - ただし，1 人での申告はできないものとする。
 - イ スタートラインから**低中学年は 20m，高学年は 30m**先にカラーコーンを置き，その外側を回って折り返し，次走者へタッチする。
 - ウ タッチは手で行う。
 - エ 学級全員で行い，記録を計算する。
- (3) ルール
 - ア 途中で落下した場合は，補助してゲームを続行してもよい。
 - イ スタートラインを超えてタッチしてはいけない。
 - ウ 一輪車は学校にある物を使用し，規格は特別に定めない。
- (4) 申告記録：「〇秒〇」

タイムは，100 分の 1 秒まで計測し，平均タイムをチームの記録として申告する。
 $\text{〇〇秒} \div \text{実施人数} = \text{平均タイム}$ (100 分の 1 秒を切り上げる。)
- (5) 準備する物

一輪車，笛，ストップウォッチ，カラーコーン



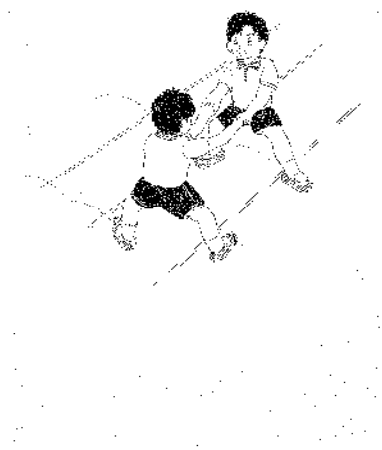
5 馬跳びピョンピョンピョン! (連続馬跳び)



- (1) 対 象：小学校全学年
- (2) 実施方法
 - ア 2人組で行う。
 - イ 1人が馬になり，もう1人が背中に手をついて両足踏切で往復して跳ぶ。これを2人で交互に繰り返して跳んだ回数をカウントする（馬になっている相手の頭側，尻側，横側のどの位置から跳んでもよい。）。
 - ウ 学級全員で行い，記録を計算する。
- (3) ルール
 - ア 制限時間は1分間とする。
 - イ 失敗しても続けて実施し，以降の回数も加算してカウントする。
- (4) 申告記録：「〇〇．〇回」

2人組で跳んだ回数を学級で合計し，その合計回数を実施人数で割り，記録として申告する（小数第2位を切り捨てて，小数第1位までとする。）。
- (5) 準備する物
ストップウォッチ，笛

6 2人でさっさっ（手つなぎ横とび）



- (1) 対 象：小学校全学年
- (2) 実施方法
 - ア 2人組で行う。
 - イ 2人で向かい合い，手をつないだままで反復横とびを行う。
※ 反復横とびの実施方法は，新体力テストの実施方法と同じとする。
 - ウ 学級全員で行い，記録を計算する。
- (3) ルール
 - ア 制限時間は20秒とする。
 - イ それぞれのラインを通過するごとに1回とする。
 - ウ 2人の回数が違う場合は，少ない方を記録とする。
- (4) 申告記録：「〇〇．〇回」

2人組でとんだ回数を学級で合計し，その合計回数を実施人数で割り，記録として申告する（小数第2位を切り捨てて，小数第1位までとする。）。
- (5) 準備する物
ラインテープ，ストップウォッチ，笛

7 のばしてコロコロ



(1) 対象：小学校全学年

(2) 実施方法

ア 学級全員で行う。（在籍が一人でも可）

イ 膝を伸ばして長座の姿勢をとる。

ウ ボールを体の横に置き，スタートの合図で手でボールを転がして体の周囲を一周させる。

エ 1分間で何周できたかの記録をとる。

(3) ルール

ア 脚は閉じてても開いてもよいが，膝が伸びた状態で実施する。

イ ボールを転がすのは，両手，片手，左右の手，交互いずれでもかまわない。

ウ ボールが体から離れ，手が届かないところまで転がった場合は，1分に満たなくても測定終了とし，その時点での回数を記録とする。

エ 1分間の終了時点で途中の周回数は切り捨てる。

1分終了時の周回数 : 5周と1/2 = 5周

(4) 申告記録「〇〇. 〇周」

全実施者の合計周回数を実施人数で割った周回数を記録として申告する。（小数第2位を切り捨て，小数第1位までとする。）

(5) 準備するもの

ボール（ドッジボール，バレーボール等），ホイッスル，ストップウォッチ