

令和7年度 中学校版「体力アップ！チャレンジかごしま」実施種目及び細則

1 仲間とチャレンジ！（集団連続長縄跳び）

(1) 対 象 中学校全学年（1～3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 跳ぶ隊形は、学級の人数や作戦等に応じて自由とする。

ウ 学級全員で連続して跳んだ回数をカウントする。

エ 連続して跳んだ最高回数を学級の生徒数で乗する。



(3) ルール

ア 制限時間は2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、制限時間内の試技で連続して跳んだ最高回数をカウントする。

(4) 記録の申告

制限時間内における連続跳躍の最高回数を参加人数（回し手が生徒の場合はその数も含む。）で乗した回数を記録として申告する。

《申告記録の算定方法の例》

36人学級で回し手が教員2人、制限時間内の連続跳躍最高回数が9回の場合、次の計算式により申告記録を出す。

$$\begin{array}{ccccccc} 36 & \times & 9 & = & 324 \\ \text{(参加人数※生徒のみ)} & & \text{(連続跳躍最高回数)} & & \text{(申告記録)} \end{array}$$

申告記録：324回

(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 中学校全学年（1～3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、制限時間内の試技の合計をカウントする。

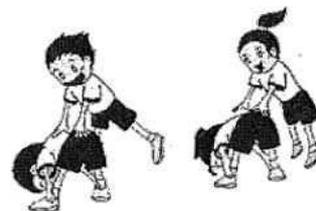
(4) 記録の申告

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 馬跳びピョンピョンピョン! (連続馬跳び)



- (1) 対 象：中学校全学年
- (2) 実施方法
 - ア 2人組で行う。
 - イ 1人が馬になり、もう1人が背中に手をつけ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：「○○. ○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

4 2人でさっさっ(手つなぎ横とび)



- (1) 対 象：中学校全学年
- (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：「○○. ○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

5 のばしてコロコロ



(1) 対象：中学校全学年

(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，左右の手交互いづれでもかまわない。

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