

平成31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

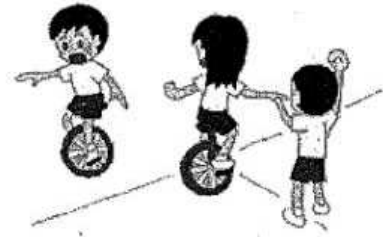
3 「レッツ短縄跳び」(みんなでいっしょに短縄跳び)



- (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」

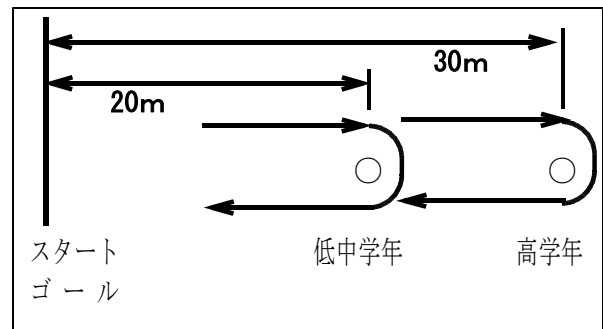
全実施者の合計回数を**実施人数(跳んだ人数)**で割った回数を記録として申告する(小数第2位を切り捨てて，小数第1位までとする。)
- (5) 準備する物
短縄，笛，ストップウォッチ

4 一輪車でGO! (一輪車リレー)

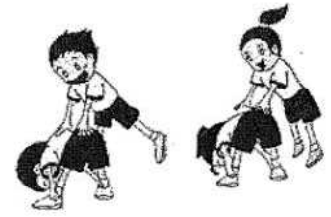


- (1) 対象：小学校全学年
- (2) 実施方法
 - ア 1チーム5人以上で行う。
※ 極小規模校においては，5人以下での申告も可能とする。
ただし，1人での申告はできないものとする。
 - イ スタートラインから**低中学年は20m**，**高学年は30m**先にカラーコーンを置き，その外側を回って折り返し，次走者へタッチする。
 - ウ タッチは手で行う。
 - エ 学級全員で行い，記録を計算する。
- (3) ルール
 - ア 途中で落下した場合は，補助してゲームを続行してもよい。
 - イ スタートラインを超えてタッチしてはいけない。
 - ウ 一輪車は学校にある物を使用し，規格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



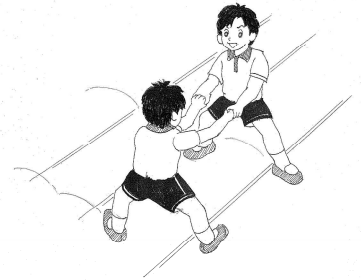
5 馬跳びピョンピョンピョン! (連続馬跳び)



- (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: 「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(手つなぎ横跳び)



- (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跳びを行う。
※ 反復横跳びの実施方法は, 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
ラインテープ, ストップウォッチ, 笛