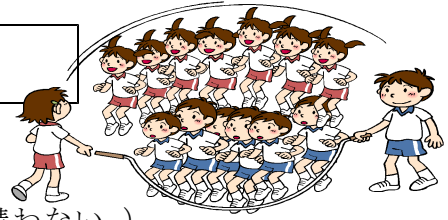


平成31年度 中学校版「体力アップ！チャレンジかごしま」実施種目及び細則

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》

【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。

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

申告記録：324回

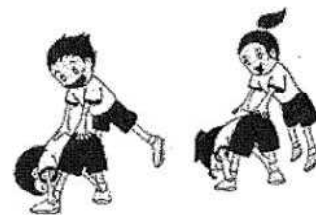
- (5) 準備する物
長縄、ストップウォッチ、笛

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 カウントする回数は，跳んだ回数となる。1人が往復跳ぶので，カウントは2回となる。往復（2回）とんだら，相手と交代する。
 - エ 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

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：「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

