

令和2年度 「ザ・チャレンジ！」実施要項

福井県教育庁保健体育課

◎新型コロナウイルスの今後の感染状況や各学校の実態に応じ、無理のない範囲で取り組んでいただきますようお願いいたします。

1 目的

教科体育の時間の一部や、業前・業間等の教科外の時間において、持久走やなわとびの全身運動を継続して行なうことにより、児童生徒の体力向上を図る。

2 種目・内容

① 時間走の部：決められた時間内に、走った距離を測定する。

小学校	3・4年生	5・6年生	中学校	1～3年生
	3分間	4分間		5分間



② なわとびの部

ハイスピード短なわ

決められた時間内に、「前両足とび」または「前かけ足とび」で何回跳べたかを数える。

小学校	1・2年生	3・4年生	5・6年生	中学校	1～3年生
	30秒間	1分間	1分間		1分間

短なわ

3分間に何回跳べたかを数え、時間内に引っかけらずに跳んだ最高回数を記録とする。

※あや跳びは、閉じて開いて1回と数える。

小学校	1年生	2年生	3年生	中学校	1～3年生
	前あや跳び 後ろあや跳び	後ろあや跳び 前交差跳び	前交差跳び 前2回旋跳び		前2回旋跳び
	4年生	5年生	6年生		前3回旋跳び
	後ろ交差跳び 前2回旋跳び	前2回旋跳び 後ろ2回旋跳び	前2回旋跳び 後ろ2回旋跳び		

長なわ

・連続8の字跳びI（跳んだ回数）

3分間で何回跳べたかを数える。スタートは全員同じ方向から跳び始め、縄を回す2人の外側を、8の字に巡回しながら1人1回ずつ跳ぶ。時間内であれば、失敗しても継続して跳んでよい。跳んだ回数は加算して計算する。跳び役は10名以上（男女混合、可）。使用する縄の長さや種類は自由とする。縄を回すのは、教員等の大人でもよい。

- ・長なわ連続8の字跳びⅡ（跳んだ人数）

1分間で何人跳べたかを数える。縄を回す2人の外側を、8の字に巡回しながら次々と跳びぬけていく。（※1度に何人跳んでもOK）時間内であれば、失敗しても継続して跳んでよい。跳んだ人数は加算して計算する。人数制限無し（男女混合、可）。使用する縄の長さや種類は自由とする。縄を回すのは、教員等の大人でもよい。

3 対 象

小学校 1年生～6年生

中学校 1年生～3年生

4 参加方法

教科体育の一環、または業前・業間等の体育的活動として取り組んでください。

※令和元年度の記録を参考に取組種目や児童生徒の目標等を設定してください。

5 実施結果の取り扱いについて

本年度も県のホームページでの結果公表は行いません。ただし、児童生徒の体力・意欲向上のために、今までの経緯や取り組みも踏まえたうえで、各学校でこの事業に積極的に取り組んで下さい。

【取り組み方の例】

- ①学校内でのランキング化（クラス、学年、部活動単位など）

※個人情報の取り扱いについては十分注意してください。

- ②大縄跳び大会や縄跳び大会の開催

※各学校の実態に応じ、無理のない範囲で取り組んでください。

