

平成 27 年度 「ザ・チャレンジ！」実施要項

福井県教育庁スポーツ保健課

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 内容

(1) 種目・内容

① 時間走の部

決められた時間の持久走を行い、走った距離を測定する。

学年男女別に集計を行い、児童生徒がそれぞれ走った距離を報告する。

| | | | | |
|-----|-------|-------|-----|-------|
| 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。

学年男女別に集計し、児童生徒それぞれの回数を報告する。

| | | | | | |
|-----|-------|-------|-------|-----|-------|
| 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、時間内に引っかかりせずに跳んだ最高回数を記録とする。

学年男女別に集計し、児童生徒それぞれの回数を報告する。

※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 |
| | 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 |
| | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
| | 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 |

| | |
|-----|------------------|
| 中学校 | 1～3年生 |
| | 前2回旋跳び 前3回旋跳び |



長なわ 連続8の字跳びI (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。

☆☆☆【新規】長なわ連続8の字跳びⅡ（延べ人数）☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



1分間で何人跳びぬけたか、延べ人数を数える。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。跳びぬけた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。

(2) 対 象

福井県内公立小学校1年生～6年生

福井県内公立中学校1年生～3年生 ※部活動ごとの参加も認めます。

(3) 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。

※中学校では、部活動ごとの参加も認めます。

※平成26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。

(4) 実施期間

時 間 走・・・平成27年 6月 8日（月）～平成27年11月30日（月）

なわとび・・・平成27年11月 2日（月）～平成28年 2月29日（月）

3 報 告

(1) 報告は「時間走」・「なわとび」各1回とする。

時間走・・・平成27年12月1日（火）報告締切 12月中旬、HPで公開

なわとび・・・平成28年 3月1日（火）報告締切 3月中旬、HPで公開

※なわとびの部は、4種目の中から1種目以上の報告とする。

(2) 報告様式に記録を入力し、電子データで県教育庁スポーツ保健課あて提出する。

①報告様式は、シート位置やバージョン（拡張子）を変更しないでください

②欠席者や記録のない児童生徒は、報告から除いてください。

③メールのタイトルに市町名と学校名を入れてください。

例【福井市：〇〇小】ザ・チャレンジ報告

各小中学校体育主任



県教育庁スポーツ保健課
保健・防災教育G 熊野
y-kumano-bl@pref.fukui.lg.jp



※ 児童生徒名（グループ名）は、結果をホームページで公開することを考慮し、実名以外でも構いません。ホームページで、自分の記録を確認できるようなイニシャル・愛称等をつけてください。

4 公 表

(1) 県のホームページにて、結果を公表します。

(2) 各種目・内容別に、学年男女別の記録上位者・上位グループの市町名・学校名・氏名（イニシャルまたは愛称）・記録について公開します。

※参加数が200名（グループ）以下の場合は、スポーツ保健課で決定します。