令和元年度スポーツチャレンジ実施要項

１　目的

「平成３０年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、佐賀県の男女児童の体力合計点は全国平均値を上回りました。しかし、女子児童は運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをしない割合が全国平均より多いとの課題が、数年連続して続いています。

そこで、児童の運動に対する意欲を高め、運動に親しむ契機になることを目指してスポーツチャレンジを実施します。

２　期間

令和元年５月２０日（月）から令和２年１月１７日（金）まで

３　実施上の留意点

(1) 練習や記録挑戦に当たっては、児童の健康観察、施設及び用具の点検等、安全に十分留意して実施してください。

(2) 「楽しく」「自主的に」継続して取り組むことに重点をおいてください。その継続した努力の結果を、「誇らしく」発表できる場という意味で、「ランキング」を活用してください。

(3) 学級全員の参加を原則としますが、けがや疾病等の理由で参加できない児童がいる場合は、柔軟に対応してください。なお、学級、縦割り班内での選抜チームのみでの実施は受け付けません。

４　提出物

　　それぞれの取り組みの結果については、学校提出用ファイルを下記メールあてに提出ください。

　　Mail:nishimura-yukihiko@pref.saga.lg.jp　もしくは 　nishimura-yukihiko@mail.saga-ed.jp

　　　　　※「さがんキッズ体力アップホームページ」に掲載しています。

　　　　　※最終締め切り（１／１７）以降の記録の受付はしません。

５　表彰

　積極的に取組を進めた学校、学級等について表彰を行います。

|  |  |
| --- | --- |
| 賞 | 基　　　　準 |
| スポーツチャレンジエントリー賞 | 取組頻度（学校全体での取組回数合計/学級数）上位３校 |
| スポーツチャレンジ賞 | 各種目１位の学級（たてわりで挑戦８の字とびについては上位３チーム） |
| 敢闘賞 | 各種目における第２位又は第３位の学級が、第１学年から第３学年の場合 |
| 奨励賞 | 上述の賞を除く各種目各学年１位の学級 |
| 達成賞（新規） | 各種目・各学年で示した標準記録を達成した学級等※６月末までに、さがんキッズ体力アップＨＰで標準記録を示す |

６　その他

　期間内の取組回数を調査することから、学級等記録用紙を配布しています。各学校で最高記録や取組回数の確認にご活用ください。

７　内容について

(1)　８の字とび（運動評価：全身持久力、敏捷性）

　　　　３分間、８の字跳びによる回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う

　　①　準備

・なわ

　　　・ストップウォッチ

　　②　実施方法

・なわを回した状態から「はじめ」の合図で開始する。

・体がなわに引っかかったり、跳ばずにくぐり抜けたりした場合は回数に含めない。

・１回旋で複数のものが同時に跳んだ場合も１回として数える。

　　　・３分間経過した時点で終了とする。

　　　・回数の判定は児童自身で行ってもよい。

　　③　実施人数

　　　・原則学級全員の参加とする。

　　　・複数のグループで行った場合はグループの平均回数を学級の回数とする。

・複数のグループを設定する場合は人数を均等にし、差が出る場合は１名以内とする。

例）３３人学級の場合　　４グループ作る場合（９，８，８，８人）

　　　　　　　　　　５グループ作る場合（７，７，７，６，６）等

　　④　記録

・１つのグループで実施した場合はその記録が学級の記録とする。

・途中で回旋が止まった場合は、続きから数を数える。

・複数のグループで実施し、平均値を出す場合は小数第２位を四捨五入し、小数第１位までを記録とする。

　　⑤　その他

　　　・実施場所は、運動場または体育館とする。

　　　・使用するなわについては自由とする。

　　　・なわを回すのは児童、教職員、保護者等とする。

(2)　ドッジボールラリー（運動評価：巧緻性、筋パワー、筋力）

　　３分間、１つのボールでキャッチボールを行い、何回キャッチできたかを競う

　　①　準備

・ドッジボール

　　　・ストップウォッチ

　　②　実施方法

・「はじめ」の合図で開始する。

・間隔は低学年４ｍ、中学年６ｍ、高学年８ｍとする。

・投げたボールをキャッチした回数を数える。

・投球時に投球ラインは踏んでもいいが、踏み越してはいけない。

・投球した後は列の最後方に並ぶ。

・ファンブルしたボールを後方に並んでいるものが触ってはいけない。

・投げ方、助走、ステップについては定めない。

　　　・３分間経過した時点で終了とする。

　　　・回数の判定は児童自身で行ってもよい。

　　③　実施人数

　　　・原則学級全員の参加とする。

　　　・４人以上１０人以下のグループとする。

・グループの平均回数を学級の回数とする。

・複数のグループを設定する場合は人数を均等にし、差が出る場合は１名以内とする。

　　④　記録

・１つのグループで実施した場合はその記録が学級の記録とする。

・複数のグループで実施し、平均値を出す場合は小数第２位を四捨五入し、小数第１位までを記録とする。

　　⑤　その他

・実施場所は、運動場または体育館とする。

　　　・ドッジボールを使用する。大きさ（号数）や素材等については自由とする。

(3)　みんなで輪くぐり（運動評価：柔軟性）

　　　　手をつなぎ輪になり、フープが１０人を通り抜ける速さを競う

　　①　準備

・フープ

　　　・ストップウォッチ

　　②　実施方法

・手をつなぎ輪になった状態から「はじめ」の合図で開始する。

・手を離さずに次の人にフープを渡す。

・１０人分を通過した時間を計測する。

　　　・回数の判定は児童自身で行う。

　　③　実施人数

　　　・原則学級全員の参加とする。

　　　・１０人以下のグループとする。

　　　・複数のグループで行った場合は、グループの平均時間を学級の記録とする。

・複数のグループを設定する場合は人数を均等にし、差が出る場合は１名以内とする。

　　④　記録

・時間については小数第２位を四捨五入し、小数第１位までを記録とする。

・複数のグループで実施した場合は、上記の記録を平均し、小数第２位を四捨五入し、小数第１位までを記録とする。

・１つのグループで実施した場合はその記録が学級の記録とする。

　　⑤　その他

　　　・使用するフープについては自由とする。

　　　・人数が少なく、複数学年で実施する場合は参加者の最高学年で参加する。

　　　・手が外れたり、フープが落下したりした場合は失格とする。

(4)　オリンピック選手にちょうせん（運動評価：スピード）

　　学級全員が５０メートル走を計測し、その速さをマラソンの距離に換算し、速さを競う

　　①　準備

　　　・ストップウォッチ

　　②　実施方法

・新体力テスト実施要項に合わせて行う。

　　③　実施人数

　　　・原則学級全員の参加とする。

　　④　記録

・【学校・学級計算用】Excelシートを活用する。個人それぞれの記録を入力すると、マラソンの距離を走った時間に換算するように式を作成している。

　　⑤　その他

　　　・個人の最高記録を使って計算する。

　　　・学級全員が５０ｍを走り、各個人の最高値をもとに計算する。

(5)　みんなでウォーキング（運動評価：全身持久力）

　　学級全員の1カ月間のウォーキング等による歩数の平均値を競う

　　①　準備

　　　・万歩計

　　②　実施方法

・１０～１２月の期間から任意の１ヵ月間のウォーキングによるクラスの平均値（一人１日あたり）を提出する。（記録の提出については、他種目と同様に令和２年１月１７日（金）までとする。）

　　③　実施人数

　　　・原則クラス全員の参加とする。

　　④　記録

・【学校・学級計算用】Excelシートを活用する。個人それぞれの記録を入力すると、学級の一人１日分の平均値に換算するように式（取組日数２０日以上の子供の記録のみ反映する仕様）を作成している。

　　　・１ヵ月間（取組日数２０日以上）のウォーキングによるクラスの平均値（一人１日あたり）とする。端数が出た場合は小数第１位を四捨五入し、１の位までを記録とする。

⑤　その他

　　　・万歩計はそれぞれで準備することを原則とするが、希望がある場合は４年生以上、先着順に保健体育課が保有する万歩計（歩数計）を貸し出すこととする。

 (6)　あくりょく（運動評価：筋パワー）

　　学級全員が握力を計測し、その平均値でパワーを競う

　　①　準備

・握力計

　　②　実施方法

・新体力テスト実施要項に合わせて行う。

※個人の握力✳１＝（右の最高値✳２＋左の最高値）／２

　　　　✳１握力→㎏未満を四捨五入

　　　　✳２最高値→㎏未満は切り捨て

　　③　実施人数最高値

　　　・原則学級全員の参加とする。

　　④　記録

・【学校・学級計算用】Excelシートを活用する。個人それぞれの記録を入力すると、学級の平均値に換算するように式を作成している。

　　⑤　その他

　　　・個人の最高値を使って計算する。

　　　・学級全員が握力を計測し、各個人の最高値をもとに計算する。

 (7)　たてわりでちょうせん８の字とび（運動評価：全身持久力、敏捷性）

　　　　３分間、８の字跳びによる回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う

①　準備

・なわ

　　　・ストップウォッチ

　　②　実施方法

・なわを回した状態から「はじめ」の合図で開始する。

・体がなわに引っかかったり、跳ばずにくぐり抜けたりした場合は回数に含めない。

・１回旋で複数のものが同時に跳んだ場合も１回として数える。

　　　・３分間経過した時点で終了とする。

　　　・回数の判定は児童自身で行ってもよい。

　　③　実施人数

　　　・縦割り班全員の参加を原則とする。縦割り班とは、一つのグループに４学年以上の児童が所属（例：１年生、３年生、５年生、６年生）しているものをいう。

　　④　記録

・１つのグループで実施した場合はその記録が縦割り班の記録とする。

・途中で回旋が止まった場合は、続きから数を数える。

・複数のグループで実施し、平均値を出す場合は小数第２位を四捨五入し、小数第１位までを記録とする。

　　⑤　その他

　　　・実施場所は、運動場または体育館とする。

　　　・使用するなわについては自由とする。

　　　・なわを回すのは児童、教職員、保護者等とする。