

# 令和5年度スポーツチャレンジ実施要項

## 1 目的

佐賀県の子供たちが運動に親しみ、体を動かすことによって体力の向上を図り、心身ともに健全な「さがんキッズ」の育成を目指している。

そこで、普段運動をしない児童も積極的に運動をしている児童も、運動に対する意欲を高め、仲間と共に運動に親しむ契機としてスポーツチャレンジを実施する。

## 2 期間（A・B区分あり）

A区分【チャレンジ5種】令和5年8月18日（金）から令和5年12月26日（火）まで

- ・「マラソン選手にちょうせん」 ・「ドッジボールラリー」 ・「みんなで輪くぐり」
- ・「あくりよく」 ・「みんなでウォーキング」

B区分【なわとびチャレンジ2種】令和5年8月18日（金）から令和6年1月19日（金）まで

- ・「8の字とび」 ・「たてわりでちょうせん8の字とび」

## 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を十分に行い、安全に留意して実施すること。
- (2) 児童が各チャレンジ内容の「楽しさや喜び」に触れ、仲間と共に「進んで」取り組むことができるようなきっかけ作りに重点をおく。その取組を継続していく手段の1つとして「ランキング」を活用すること。  
なお、継続した取組の積み重ねや目標達成に向けた努力を「誇らしく」発表できる場として表彰を設けている。（下記5参照）
- (3) 学級全員の参加を原則とするが、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すること。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ない。

## 4 エントリー方法等

- (1) Form Bridge 入力（※別添入力マニュアル参照）

<https://saga-pref.form.kintoneapp.com/public/sports-challenge>



- (2) エントリー期限
  - ・ A区分【チャレンジ5種】 令和5年12月26日（火）まで
  - ・ B区分【なわとびチャレンジ2種】 令和6年1月19日（金）まで
- (3) ランキングは「スポーツ大好き（さがんキッズ体力アップホームページ）」にて公表する。

## 5 表彰

賞	基 準
エントリー賞	取組頻度（学校全体でのエントリー回数合計/学級数）上位3校
トップ賞	各種目1位の学級・縦割り班
敢闘賞	「たてわりで挑戦8の字とび」の第2位と第3位のチーム 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 （「たてわりで挑戦8の字とび」以外）
奨励賞	上述の賞を除く各種目各学年1位の学級
チャレンジ記録 達成賞	各種目・各学年で示したチャレンジ記録（ゴールドチャレンジ・シルバーチャ レンジ・ブロンズチャレンジ）を達成した学級等 ※ゴールド記録達成賞・・・保健体育課から発送 シルバー・ブロンズ記録達成賞・・・各学校での印刷 （保健体育課長名のサンプル送ります） ※チャレンジ記録（別紙参照）

## 6 その他

県内の感染症等感染状況によっては、感染リスクの低い種目から行うなど、気を付けながら実施すること。

## 7 内容について

### (1) 8の字とび

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。

☆楽しさや喜び【みんなでなわを跳ぶこと、記録にチャレンジすること、目標を達成すること等】

☆身に付く力【全身持久力、敏捷性】

#### 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) 3 3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え、3分間での総計が記録となる。
- ・ 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等とする。
- ・ 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

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

☆楽しさや喜び【みんなでボールを投げたり捕ったりし合うこと、記録にチャレンジすること、目標を達成すること等】

☆身に付く力【巧緻性、筋力】

### 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4 m、中学年6 m、高学年8 m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を前足で踏んでもいいが、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

手をつなぎ輪になり、フープを1人ずつ10人が通り抜ける速さを競う

☆楽しさや喜び【手をつないだままみんなで輪をくぐるこ、記録にチャレンジすること、目標を達成すること等】

☆身に付く力【柔軟性、協応性】

#### 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。(※11番目に渡った瞬間の時間)
- ・回数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) マラソン選手にちょうせん

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

☆楽しさや喜び【50メートルを思い切り走ること、みんなの記録をマラソンの距離に換算すること、オリンピック選手の記録にチャレンジすること、目標を達成すること等】

☆身に付く力【敏捷性、スピード】

##### 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

### 学級全員の14日間以上のウォーキング等による歩数の平均値を競う

☆楽しさや喜び【みんなで歩くこと、歩数の記録をとること、記録にチャレンジすること、目標を達成すること等】

☆身に付く力【全身持久力】

#### ① 準備

- ・万歩計

#### ② 実施方法

- ・任意の14日間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）を提出する。

#### 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14日以上の子供の記録のみ反映する仕様）を作成している。
- ・取組日数14日以上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、借用希望がある場合は、保健体育課（0952-25-7235）へ連絡し、その先着順に課が保有する万歩計（歩数計）を貸し出すこととする。また、第1期～第3期の貸し出し期間を選ぶことができる。ただし、1クラス1期までとする。

※貸し出し期間は、以下の通りとする。

※同学年でそろえて実施予定の場合は保健体育課と要相談。

第1期	8月21日（月）～9月29日（金）	返却10月6日（金）まで
第2期	10月10日（火）～11月17日（金）	返却11月24日（金）まで
第3期	11月27日（月）～12月27日（水）	返却1月12日（金）まで

(6) あくりよく

学級全員が握力を計測し、その平均値でパワーを競う

☆楽しさや喜び【思い切り力を入れること、記録にチャレンジすること、目標を達成すること等】

☆身に付く力【筋力】

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) / 2

\*1 握力→kg未満を四捨五入

\*2 最高値→kg未満は切り捨て

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、学級の平均値に換算するように式を作成している。

※換算された数値を提出する。(小数第5位まで)

例 (10.5 , 9.88 , 8.777 , 7.6543 , 6.33333 等)

⑤ その他

- ・個人の最高値 (②) 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 (②) をもとに計算する。



(7) たてわりでちょうせん8の字とび

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

☆楽しさや喜び【異学年で跳ぶこと、記録にチャレンジすること、目標を達成すること等】

☆身に付く力【全身持久力、敏捷性】

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3学年以上の児童が所属（例：1年生、3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等とする。
- ・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。