

## 平成 29 年度スポーツチャレンジ実施要項

### 1 ねらい

縄跳び等の全身運動を伴う各種ゲームを体育の時間、昼休み、放課後等実践し、児童生徒の体力向上を図るとともに、集団で協力して取り組むことにより、好ましい人間関係や社会性を養う。

### 2 期間

平成 29 年 4 月 1 日(土)から平成 30 年 2 月 28 日(水)〔通年〕までとする。  
ただし、スイム・スイム・スイム〔前期〕は、平成 29 年 10 月 31 日(火)までとする。  
(※基礎データ及び記録の登録については、5 月 22 日(月)以降行うことができる。)

### 3 対象

県内すべての学校の児童生徒  
・クラス単位  
・グループ単位(同学年・異学年)ただし同一学校内でのグループを原則とする。

### 4 種目・対象

NO	種目	種別		実施期間	対象	体力要素	
①	キャッチボールマスター	クラス	小(低・中・高学年), 中, 高等, 義務教育, 中等教育, 特別支援学校	通年	小, 中, 高等, 中等教育, 特別支援学校の学級	巧緻性 敏捷性 平衡性	
		グループ	小, 中, 高等, 義務教育, 中等教育, 特別支援学校		6 人程度のグループ		
②	連続 8 の字跳び	クラス	小(低・中・高学年), 中, 高等, 義務教育, 中等教育, 特別支援学校		小, 中, 高等, 中等教育, 特別支援学校の学級	持久性 巧緻性 敏捷性	
		グループ	小, 中, 高等, 義務教育, 中等教育, 特別支援学校		10 人以上のグループ		
③	チームジャンプ	グループ	小, 中, 高等, 義務教育, 中等教育, 特別支援学校		15 人以上のグループ		
④	連続二重跳び	クラス	小(低・中・高学年), 義務教育, 中, 高等, 中等教育学校		小(中・高学年), 中, 高等, 中等教育学校の学級		
⑤	短なわ連続跳び	クラス	小(低学年), 義務教育, 特別支援学校		小学校(低学年), の学級		
⑥	ダブルダッチ	グループ	小, 中, 高等, 義務教育, 中等教育学校		3 人のグループ		
⑦	一輪車スラローム	グループ	小学校, 義務教育学校		小学校 10 人のグループ		巧緻性 平衡性
⑧	連続さか上がり	クラス	小(低, 中, 高学年), 義務教育, 特別支援学校		小学校, 特別支援学校の学級		巧緻性 敏捷性
⑨	スイム・スイム・スイム	クラス	小(高学年), 義務教育, 特別支援学校		前期		小(高学年), 特別支援学校の学級
⑩	フリースローゲーム	クラス	小(高学年), 中, 高等, 義務教育, 中等教育学校	通年	小(高学年), 中, 高等, 中等教育学校の学級		巧緻性
		グループ	小, 中, 高等, 義務教育, 中等教育, 特別支援学校		5 人以上のグループ		
⑪	ベーランリレー	クラス	小(低・中・高学年), 中, 高等, 義務教育, 中等教育, 特別支援学校		小, 中, 高等, 中等教育, 特別支援学校の学級	敏捷性	
		グループ	中, 高等, 義務教育, 中等教育学校	10 人のグループ			

◆各学校で基礎データの登録を行ってください。

## 5 種目の説明

### (1) キャッチボールマスター

#### ① ルール

- ・ 使用するボールについては、児童生徒の実態に応じて安全で使いやすいものを使用する。【紅白玉入れ用の玉、自作のアルミ箔で作ったボールや新聞紙を丸めてガムテープで巻いたボール、ビニル袋に新聞紙を丸めて入れたもの、やわらかいボール（テニスボール、野球用のボールなど）、ドッジボール、ソフトボール、軟式野球用ボールなど】
- ・ グローブの使用は自由とする。
- ・ **2分間**でボールを投げた回数を競う。(身体の下や横からボールを投げるのは不可)
- ・ 6人程度のグループで行う。(男女別、男女混合は問わない。)
- ・ クラスで行う場合は、クラス内で6人程度のグループをいくつかつくり、それらのグループの平均値を出し、クラスの記録とする。

#### ・ キャッチボールをする距離

小低学年、特支小低学年：4 m

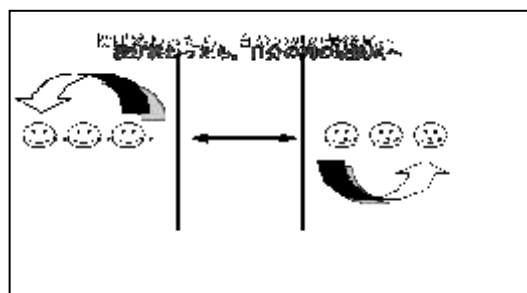
小中学年、特支小中学年：5 m

小高学年、特支小高学年：6 m

中学校、特支中等部：7 m

高等学校、特支高等部：7 m

- ・ スタートの合図とともに、向かい合った相手にボールを投げる。投げ終わったら自分の列の一番後ろに並ぶ。時間内、これを繰り返す。
- ・ 投球時・捕球時とも、ラインを踏むのは構わないが、ラインを踏み越した場合は、無効とする。
- ・ ボールは、ノーバウンドで投げることが望ましいが、バウンドしてしまっても構わない。
- ・ 捕球時、ボールを落としても構わない。ただし、落としたり、後逸したりした場合は、ボールを捕球しようとした人が取りに行くこととする。
- ・ 相手の投げたボールがラインまで届かなかった場合は、捕球しようとした人がそのボールを取りに行き、その後、自分の場所に戻り投げることとする。



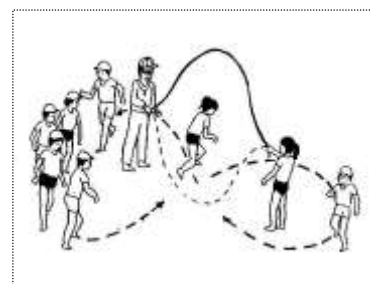
#### ② 申告方法

- ・ クラスで参加の場合：グループの平均値を申告する。  
(小数第2位を四捨五入して、小数第1位まで求める。)
- ・ グループでの参加の場合：投げた回数を申告する。

### (2) 連続8の字跳び

#### ① ルール

- ・ **5分間**で跳んだ回数を競う。
- ・ 全員が同じ方向から順番で跳ぶ。
- ・ 最初に並んだ順番で跳ぶ。
- ・ まわす人を交代してもよいが、交代した人が並んでいた所に入って跳ぶ。
- ・ 失敗しても継続して跳び、跳んだ回数は加算する。
- ・ 縄が体にかかって跳べなかつたり、跳ばずに縄を通り抜けたりの場合の回数は、跳んだ回数には含めない。
- ・ 失敗した人は、再度跳ばずに縄を通り抜けてよい。また、失敗した人の後続の人で、跳ぼうとしてすでに動き出している人も縄を通り抜けてよい。
- ・ 縄を1回まわすごとに数人で跳んでもよいが、跳んだ回数は1回とする。
- ・ 使用する縄の長さや種類は自由とする。
- ・ まわす人は、手袋等を使用してもよい。
- ・ 小学校低・中学年及び特別支援学校は、教員または保護者が縄をまわしてもよい。



- ② 申告方法
- ・ 跳んだ回数を申告する。

### (3) チームジャンプ

#### ① ルール

- ・ **5分間**で跳んだ回数を競う。
- ・ 15人以上（回す人も含む）で行う。
- ・ 13人以上が同時に跳ぶ。並び方は自由とする。（1列でも2列でもよい。）
- ・ 失敗しても継続して跳び、跳んだ回数は加算する。
- ・ 使用する縄の長さや種類は自由とする。
- ・ まわす人は、手袋等を使用してもよい。
- ・ 小学校低・中学年及び特別支援学校は、教員または保護者が縄をまわしてもよい。

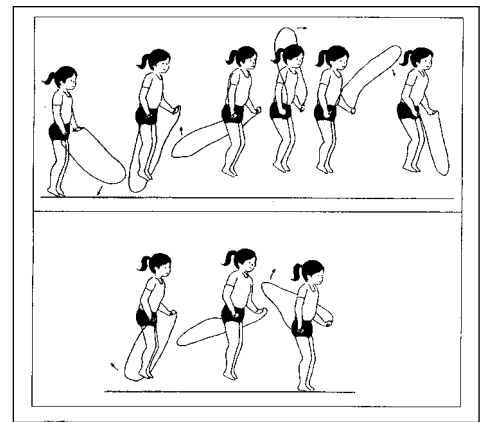
#### ② 申告方法

- ・ 跳んだ回数を申告する。

### (4) 連続二重跳び

#### ① ルール

- ・ **1分間**で跳んだ回数を競う。
- ・ 1回の跳躍で、縄を前方に2回まわして跳ぶ。
- ・ 失敗しても継続して跳び、跳んだ回数は加算する。
- ・ 体にかかって跳べなかった回数は含めない。
- ・ 使用する縄の長さや種類は自由とする。



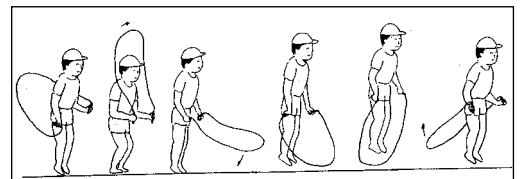
#### ② 申告方法

- ・ 実施者の平均値を申告する。  
(小数第2位を切り捨て、小数第1位まで求める。)

### (5) 短なわ連続跳び

#### ① ルール

- ・ **2分間**で跳んだ回数を競う。
- ・ 1回の跳躍で、縄を前方に1回まわして跳ぶ。
- ・ 失敗しても継続して跳び、跳んだ回数は加算する。
- ・ 体にかかって跳べなかった回数は含めない。
- ・ 使用する縄の長さや種類は自由とする。



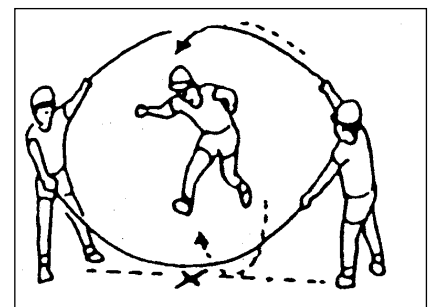
#### ② 申告方法

- ・ 実施者の平均値を申告する。  
(小数第2位を切り捨て、小数第1位まで求める。)

### (6) ダブルダッチ

#### ① ルール

- ・ **3分間**で跳んだ回数を競う。
- ・ 2本の縄を平行にして交互に内回している縄を跳ぶ。
- ・ 3人で行う。
- ・ 片足で跳んでも、両足で跳んでもよい。
- ・ 失敗しても継続して跳び、跳んだ回数は加算する。
- ・ 1人が3分間跳び終わったら、回す人と交代して行う。
- ・ 使用する縄の長さや種類は自由とする。
- ・ まわす人は、手袋等を使用してもよい。

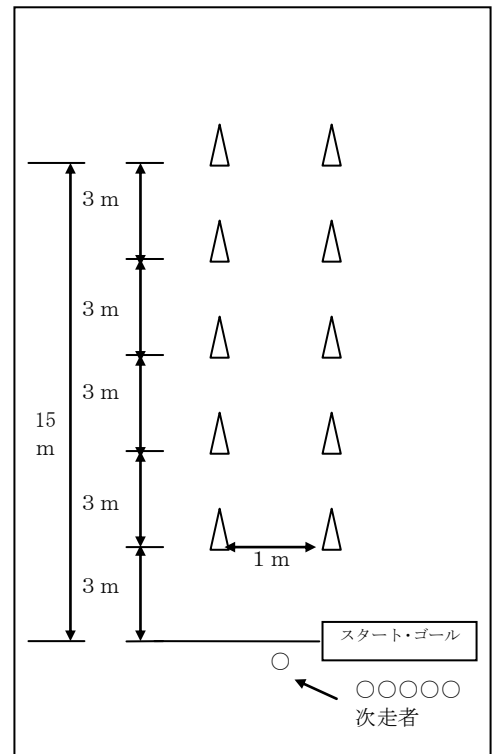


- ② 申告方法
- ・ 3人の跳んだ合計回数を申告する。

(7) 一輪車スラローム

- ① ルール
- ・ 一輪車を用いて、リレーを行う。
  - ・ 途中で失敗した場合は、失敗した場所からやり直してよい。
  - ・ 次走者への引継ぎは手のタッチで行う。
  - ・ コーンは、高さ70cmのものを標準とする。

- ② 申告方法
- ・ 10人目のゴールタイムを申告する。  
(100分の1秒を切り捨て、10分の1秒まで求める。)



(8) 連続さか上がり

- ① ルール
- ・ 10秒間でさか上がりした回数を競う。
  - ・ 着地した時点で1回とする。

- ② 申告方法
- ・ 実施者の平均値を申告する。  
(小数第2位を切り捨て、小数第1位まで求める。)

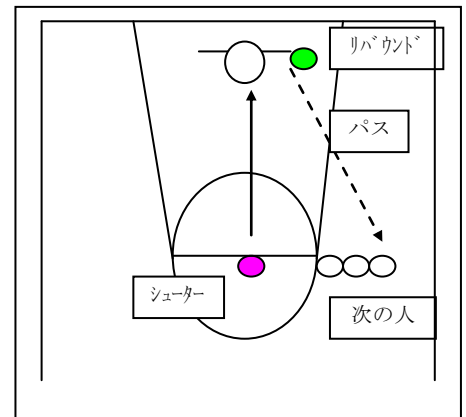
(9) スイム・スイム・スイム

- ① ルール
- ・ 25mを泳ぎきった児童の達成率で競う。
  - ・ ビート板やヘルパー等の補助具は用いない。
  - ・ スタートは、飛び込まずにプールの壁を蹴って行う。
  - ・ 泳法は自由形とする。

- ② 申告方法
- ・ クラスの達成率を申告する  
(小数第2位を切り捨て、小数第1位まで求める。)
  - ※ 健康上水泳を止められている児童は、クラスの在籍人数に含めない。

(10) フリースロー・ゲーム

- ① ルール
- ・ 5分間でフリースローシュートを決めた本数を競う。
  - ・ バasketボールを使用する。  
小学校は、ドッジボールを使用してもよい。
  - ・ ボールは、1チーム何個使用してもよい。
  - ・ フリースローラインから1人が1回ずつシュートする。
  - ・ シュート後は、次のシューターのリバウンドを拾い、さらにその次のシューターにボールをパスする。
  - ・ シュートは、片手または両手のどちらでも良い。
  - ・ タイムアップ時に、ボールが手から離れていてシュートが入れば認める。



- ② 申告方法
- ・ 成功したシュート数を申告する。

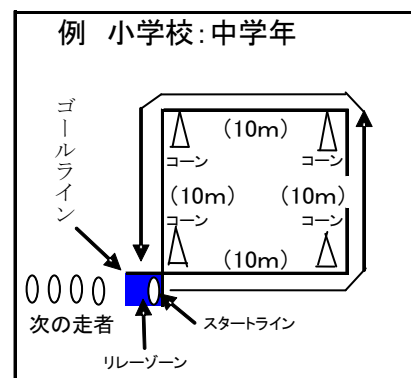
## (11) ベーラン・リレー

### ① ルール

- ・ 三角コーン等で作った正方形の外側を走ってリレーする。
- ・ リレーは、バトンを使用する。  
小学校低学年はリングバトンを使用してもよい。
- ・ 1人1周左回りに走る。
- ・ リレーゾーンは、スタートラインとゴールラインを含む一辺2mの正方形のエリアとする。

### ・ 走るコートの一辺の長さ

小学校低学年	: 7 m
中学年	: 10m
高学年	: 12m
中学校・高等学校	: 15m



### ② 申告方法

- ・ 実施者の平均タイムを申告する。  
(100分の1秒を切り捨て、10分の1秒まで求める。)
- ・ 中、中等・高等教育学校においてグループ参加する場合は、10人のグループとする。  
なお、申告方法は上記に同じとする。

## 6 参加方法

- ・ 各チームは、各学校のコンピュータからインターネットを利用し、本県教育委員会ホームページ内のサイトにアクセスし、記録を申告する。(記録更新の度に申告してよい。)
- ・ 記録の申告は、必ず各学校の教員が行う。

## 【学校基礎データ等の登録の仕方について】

### ・ トップページ

※学校基礎データを登録してください。

#### ＜学校基礎データの登録方法＞

- ・ 「学校組織コード」と「パスワード」を入力して、**学校の基礎データ登録**ボタンをクリックすると、「学校基礎データの登録ページ」が表示されます。

・学校基礎データの登録ページ

学校の基礎データを入力します。

🐣 水戸市立1番小学校の基礎データを入力します。 🐣  
※ 当該年度の5月1日現在で入力してください。

学年	学級数	児童生徒数		学年	学級数	児童生徒数	
		組名	人数			組名	人数
1年	4	1組	25	4年	3	1組	25
		2組	25			2組	25
		3組	25			3組	25
		4組	25				
2年	4	1組	25	5年	3	1組	25
		2組	25			2組	25
		3組	25			3組	25
		4組	25				
3年	3	1組	25	6年	3	1組	25
		2組	25			2組	25
		3組	25			3組	25
		4組	25				

[《前の画面へ戻る》](#)  
[《スポーツランキングのトップページへ戻る》](#)

- ・ 学校の基礎データを入力します。
- ・ 基礎データを入力し、学校基礎データを登録ボタンをクリックすると、「学校基礎データの登録確認ページ」が表示されます。

・学校基礎データの登録確認ページ

**学校の基礎データを確認します。**

🐣 水戸市立1番小学校の基礎データを確認します。 🐣

※ 誤りがあった場合は、「前の画面へ戻る」を押して、入力画面に戻って修正してください。

<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">1年 ⇒</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: left;">学級</td> </tr> <tr> <td>1組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>2組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>3組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>4組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> </table>	1年 ⇒	4	学級	1組 ⇒	25	人	2組 ⇒	25	人	3組 ⇒	25	人	4組 ⇒	25	人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">4年 ⇒</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: left;">学級</td> </tr> <tr> <td>1組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>2組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>3組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> </table>	4年 ⇒	3	学級	1組 ⇒	25	人	2組 ⇒	25	人	3組 ⇒	25	人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人
1年 ⇒	4	学級																																																																				
1組 ⇒	25	人																																																																				
2組 ⇒	25	人																																																																				
3組 ⇒	25	人																																																																				
4組 ⇒	25	人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
4年 ⇒	3	学級																																																																				
1組 ⇒	25	人																																																																				
2組 ⇒	25	人																																																																				
3組 ⇒	25	人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">2年 ⇒</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: left;">学級</td> </tr> <tr> <td>1組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>2組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>3組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>4組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> </table>	2年 ⇒	4	学級	1組 ⇒	25	人	2組 ⇒	25	人	3組 ⇒	25	人	4組 ⇒	25	人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">5年 ⇒</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: left;">学級</td> </tr> <tr> <td>1組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>2組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>3組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> </table>	5年 ⇒	3	学級	1組 ⇒	25	人	2組 ⇒	25	人	3組 ⇒	25	人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人						
2年 ⇒	4	学級																																																																				
1組 ⇒	25	人																																																																				
2組 ⇒	25	人																																																																				
3組 ⇒	25	人																																																																				
4組 ⇒	25	人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
5年 ⇒	3	学級																																																																				
1組 ⇒	25	人																																																																				
2組 ⇒	25	人																																																																				
3組 ⇒	25	人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">3年 ⇒</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: left;">学級</td> </tr> <tr> <td>1組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>2組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>3組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>4組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> </table>	3年 ⇒	4	学級	1組 ⇒	25	人	2組 ⇒	25	人	3組 ⇒	25	人	4組 ⇒	25	人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">6年 ⇒</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: left;">学級</td> </tr> <tr> <td>1組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>2組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>3組 ⇒</td> <td style="text-align: center;">25</td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> <tr> <td>⇒</td> <td style="text-align: center;"> </td> <td>人</td> </tr> </table>	6年 ⇒	3	学級	1組 ⇒	25	人	2組 ⇒	25	人	3組 ⇒	25	人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人	⇒		人						
3年 ⇒	4	学級																																																																				
1組 ⇒	25	人																																																																				
2組 ⇒	25	人																																																																				
3組 ⇒	25	人																																																																				
4組 ⇒	25	人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
6年 ⇒	3	学級																																																																				
1組 ⇒	25	人																																																																				
2組 ⇒	25	人																																																																				
3組 ⇒	25	人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				
⇒		人																																																																				

[《前の画面へ戻る》](#)

[《スポーツランキングのトップページへ戻る》](#)

- ・ 学校基礎データの内容を確認します。
- ・ 登録ボタンをクリックすると、基礎データを登録して「トップページ」が表示されます。
- ・ 市町村の参加状況一覧ボタンをクリックすると、市町村の参加状況を表示するための「市町村選択ページ」が表示されます。
- ・ 種目を選択して、種目の説明を見るボタンをクリックすると、「種目の説明ページ」が表示されます。
- ・ 種目を選択して、ランキングを見るボタンをクリックすると、「ランキングのページ」が表示されます。
- ・ 「学校組織コード」と「パスワード」を入力して、記録を新規に登録ボタンをクリックすると、上で選択した種目について「(6)記録の登録ページ」が表示されます。
- ・ 「学校組織コード」と「パスワード」を入力して、学校の記録一覧ボタンをクリックすると、上で選択した種目について「(7)学校の記録一覧ページ」が表示されます。