

## 「目指せ！やまなしチャンピオン！」実施要項

### 1 目的

ゲーム性を持たせた運動記録に、グループで一体となって楽しみながら挑戦できる機会を設けることにより、運動が苦手な子供を含む児童全体の運動参加を促し、運動習慣の形成と体力向上につなげることを目的とする。

### 2 参加資格 県内公立小学校児童

### 3 実施要領

#### (1)チャレンジ種目

チャレンジ種目		概要
区分	名称	
ランニング チャレンジ	ロングランニング	1 週間（月～金）ランニングに取り組んで、全員の走った距離の平均で競う。
	30mシャトルリレー	1 人が約 30m走る折り返しリレーでタイムを競う。
ジャンピング チャレンジ	エイトマン	8 の字とびを行い、3 分間に何回とべるかを競う。
	短なわ レディ GO	唯一の個人挑戦種目。前両足とび、または前かけ足とびで、1 分間に何回とべるかを競う。
	馬とび	2 人組で馬とびを行い、1 分間に何回とべるかを競う。
スローイング チャレンジ	ドッジラリー	3 分間キャッチボールをし、何回できたかを競う。

#### (2)参加方法

##### ①チーム編成

- i 参加者は、各学校において、学級単位又は縦割り班単位でチームを編成する。ただし、「短なわ レディGO」は、個人で参加するものとする。また、「ドッジラリー」は、学級単位のチームでの参加に限るものとする。
- ii 縦割り班は、各学年 1 名以上で編成するものとする。ただし、学校規模などの事情により、全ての学年を含むことができない場合は、この限りではない。
- iii 学級単位のチーム編成に当たり、同一学年での編成が困難な場合、異なる学年の混成チームを認めることとするが、メンバーのうち最も年長の学年によるチームとして扱うこととする。

## ②エントリー方法

- i エントリーは、5月から翌年2月まで随時受け付けることとする。
- ii 1チームで複数の種目に参加できるものとする。
- iii 一度登録したチーム等の名称は、1年間の挑戦中は、変更することはできない。

(大文字、小文字にも注意。)

## ③各種目の挑戦方法と結果の登録

- i 参加者は、保健体育課が県ホームページ上で公表する各種目のルールに基づき、適宜時間を設け、記録に挑戦するものとする。
- ii 挑戦した記録は、学校単位で取りまとめ、専用ホームページから記録申請様式をダウンロードし入力の上、校務支援システム（メッセージ）にて保健体育課 小沢まで提出する。
- iii 挑戦結果の記録は、各チーム挑戦月の最高記録を登録する。
- iv 登録は、挑戦した月の翌月5日までに行うものとする。ただし、2月の記録については、提出〆切を2月最終日とする。

## (3) 記録認定と公表

- i 登録した記録については、保健体育課において確認後、種目、学年別に、チーム名および学校名とともに、ホームページで公表することとする。
- ii 各校で月間ランキングを確認後、必要に応じて該当の認定証をダウンロードし自校で交付するものとする。

## 4 表彰

次の入賞者に賞状を授与するとともに、ホームページ等で公表する。

- (1)月 間 賞 月毎の種目別学年別（縦割り班含む）の1位入賞組
- (2)学 期 賞 学期毎の種目別学年別（縦割り班含む）の1位から3位入賞組
- (3)年 間 賞 年間の種目別学年別（縦割り班含む）の1位から10位入賞組
- (4)運動習慣奨励賞 5月から2月まで（8月を除く）の全ての月にエントリーした学校及び全54回のエントリー機会（月6種目×9ヶ月）のうち、最も多く参加した学校。

## 「目指せ！やまなしチャンピオン！」実施種目及びルール

### ロングランニング

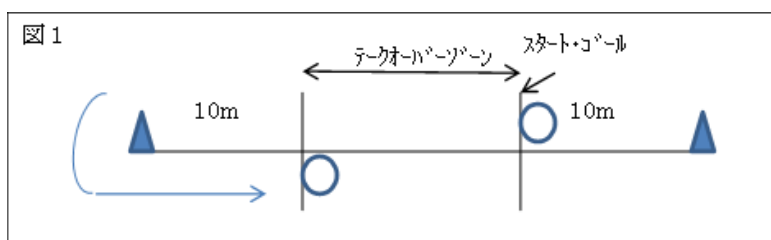
#### 1 週間（月～金）ランニングに取り組んで、全員の走った距離の平均で競う。

- 1 対象 ・クラス全員又は、縦割り班全員
- 2 ルール
  - ・1 周毎の距離が分かるトラック等でランニングを行う。
  - ・クラス（縦割り班）全員の1 週間（月～金曜日）に走った総距離を人数で割った平均をクラスの記録とする。
  - ・記録は小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
  - ・記録はkm単位とする。（例：4. 23 km）
  - ・記録挑戦は、教員立ち会いのもと実施する。
  - ・体育の時間に走った分はカウントしない。

### 30mシャトルリレー

#### 1 人が約 30m 走る折り返しリレーでタイムを競う。

- 1 対象 ・クラス全員又は、縦割り班全員
  - ・クラス（縦割り班）を1チーム6人ずつに分けて実施する。  
（例：クラス28人の場合、 $28 \div 6 = 4$ あまり4。6人チームを4つ、残りの4人に2人加え（2回走る）1チーム作成する。2回走るメンバーは、くじ等で決めることとする。）
- 2 ルール
  - ・図1を参考に直線をひく。
  - ・スタートはスタンディングスタートとする。
  - ・バトンパスは10mのテークオーバーゾーン内で行う。オーバーしてしまった場合は、やり直しとする。
  - ・バトンは原則として、プラスチック製のバトン、又はリングバトンを使用する。
  - ・全チームの合計タイムをチーム数で割った平均を、クラスの記録とする。
  - ・記録は小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。（例：40. 23秒）
  - ・チームが複数ある場合、同一月内の記録の平均とする。
  - ・記録挑戦は、教員立ち会いのもと実施し、計時は教員が行う。



## エイトマン

**8の字とびを行い、3分間で何回とべるかを競う。**

- 1 対象
  - ・クラス全員又は、縦割り班全員
  - ・クラス（縦割り班）を1つのグループとして行うか、いくつかのグループに分けて行う。
  - ・1つのグループの人数は、12人以内とする。
  
- 2 ルール
  - ・はじめに並んだ順番で、1人ずつ順番にとぶ。
  - ・途中で何回引っかかってもよい。回数は続けて数えるが、引っかかった分は回数に数えない。
  - ・大人がなわを回してもよい。
  - ・2人で一緒にとんでもよいが、回数は1回と数える。
  - ・空回りや通り抜けた場合は、数に入れない。
  - ・3分間でとんだ回数をクラスの記録とする。（引っかかっても0から再スタートとせず、その数からスタートする。）
  - ・チームが複数ある場合は、全チームの合計回数をチーム数で割った平均をクラスの記録とする。
  - ・記録は小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。（例：147.67回）
  - ・チームが複数ある場合、同一月内の記録の平均とする。
  - ・記録挑戦は、教員立ち会いのもと実施し、計時は教員が行う。

## 短なわ レディ GO

**唯一の個人種目。前両足とび、または前かけ足とびで、1分間で何回とべるかを競う。**

- 1 対象
  - ・個人
  
- 2 ルール
  - ・短なわを使用する。
  - ・1回旋1跳躍で前両足とび、又は、前かけ足とびでとぶ。
  - ・途中で引っかかっても、続けて数える。（引っかかった分は数えない。）
  - ・1分間でとんだ回数を記録とする。（引っかかっても0から再スタートとせず、その数からスタートする。）
  - ・記録挑戦は、教員立ち会いのもと実施し、計時は教員が行う。

## 馬とび

### 2人組で馬とびを行い、1分間に何回とべるかを競う。

- 1 対象
  - ・クラス全員又は、縦割り班全員
  - ・クラス（縦割り班）内の2人組で行う。
  - ・人数が奇数の場合は、クラス内の1人が2回行う。
- 2 ルール
  - ・2人組をつくる。
  - ・1人が馬になり、もう1人が折り返して2回馬をとぶ。次に、とんだ人が馬になり、馬になっていた人が折り返して2回馬をとぶ。これを繰り返す。
  - ・馬の高さは自由。倒れないように両足を開き、足首またはひざをもち、しっかりした馬をつくる。
  - ・1分間でとんだ回数を記録とする。
  - ・各ペアの合計回数をペア数で割った平均をクラスの記録とする。
  - ・記録は小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。（例：47.49回）
  - ・チームが複数ある場合、同一月内の記録の平均とする。
  - ・記録挑戦は、教員立ち会いのもと実施し、計時は教員が行う。

## ドッジラリー

### 3分間キャッチボールをし、何回できたかを競う。

- 1 対象
  - ・クラス全員（縦割り班での参加は不可）
  - ・クラスを1チーム4～6人ずつに分けて実施する。  
（例：クラス28人の場合、6人チーム3つ、5人チーム2つなど  
組合せは工夫する。）
- 2 ルール
  - ・決められた距離だけ離れて、ボールを投げ合い、3分間で何回パスできたかを競う。
  - ・線から出ないようにして向かい合った相手に投げ、投げたら自分の列の最後に並ぶ。（投げ方は上手投げとする。）
  - ・バウンドしたり、キャッチミスや届かなかったりした場合も数に入れてよい。
  - ・相手のボールが届かなかった場合は、前に出てキャッチしてよい。（ただし、投げるのはラインから。）
  - ・ドッジボールの大きさやかたさは自由。
  - ・ライン間の距離 低学年4m・中学年6m・高学年8m。
  - ・全チームの合計回数をチーム数で割った平均をクラスの記録とする。
  - ・記録は小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。（例：124.81回）
  - ・チームが複数ある場合、同一月内の記録の平均とする。
  - ・記録挑戦は、教員立ち会いのもと実施し、計時は教員が行う。

