

A チャレンジ部門（クラス参加）

（1）方法

- 個人で一定期間取り組む運動目標を決めます。
- クラスで取り組む期間を選びます。
 - ・まずは「1週間（5日間）チャレンジ」に挑戦してみましょう。
 - ・その後は期間を自分たちで設定して挑戦してみましょう。
- 例）30日チャレンジ，10日間連続チャレンジ など
- 記録や個人の運動目標は教員等の大人が必要に応じて控えておきます。

（2）ルール

- 達成基準をクラスで設定します。
 - 例）1日の中でクラスの8割が実施できたら OK
 - できた日にちの総数でカウントする
 - 天候不良日や体調不良日などはカウントしない など

（3）報告記録

- 学校名や設定期間，感想等を入力します。
- 目標の達成状況に応じて認定証を印刷して活用してください。

B ランキング部門（グループ参加）

1 「チャレンジスピード」

（1）対象：小学校～高等学校，小・中特別支援学級，特別支援学校（小学部～高等部）

（2）部門：「グループ」

（3）方法

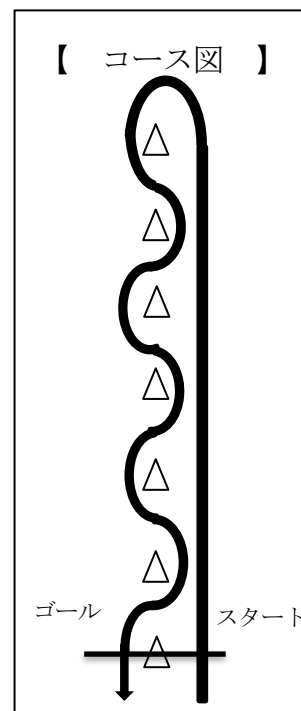
- 1チームは10人以上で行います。
- 12mのコースの1つめのコーンをスタート及びゴールとします。
- 2m間隔に置いた7つのコーンの前半はまっすぐ走り，コーンを回り，後半はジグザグに走り，**バトンパスは行わず，現走者がゴールライン（最後のコーン）を越えたら次走者はスタートします。（右図参照）**

（4）ルール

- カラーコーンに触れてしまったとき，倒してしまったときは無効とし，もう一度最初から実施します。
- 次走者がフライングをした場合は記録を無効とし，もう一度最初から実施します。

（5）報告記録

- タイムは，アンカーがゴールラインを通過した時点で100分の1秒まで計測します。
- 全参加者の平均タイムを，記録とします。「○秒○○」
合計タイム÷実施人数＝平均タイム（1,000分の1秒を切り上げ）



2 「長縄8の字連続跳び」

（1）対象：小学校～高等学校，小・中特別支援学級，特別支援学校（小学部～高等部）

（2）部門：「グループ」

（3）方法

- 1チーム10人以上で行います。
 - ※回し手は，人数に含まれない。
- 回し手は教員等の大人でも構わない。



○あらかじめ、跳ぶ順番を決めておきます。

○縄を回す2人の外側を、8の字に巡回しながら1人1回ずつ跳びます。

(4) ルール

○制限時間は3分とします。

○使用する縄の長さや種類は自由とします。

○失敗しても続けて実施し、以降の跳躍数を加算してカウントします。

(5) 報告記録

○制限時間内の跳躍の合計数を記録として申告します。「〇〇回」

3 「みんなで短縄跳び」

(1) 対象：小学校特別支援学級、特別支援学校小学部

(2) 部門：「グループ」

(3) 方法

○1チーム5人以上で行います。

○1回旋1跳躍、前方回しで跳躍の合計数をカウントします。

※かけ足とびは、不可です。

(4) ルール

○制限時間は1分とします。

○使用する縄の長さや種類は自由とします。

○2人組になり、お互いの回数を数えることを原則とします。

○失敗しても続けて実施し、以降の跳躍数を加算してカウントします。

(5) 報告記録

○全参加者の合計回数を実施人数で割った平均回数を記録とします。

○記録は小数第2位を切り捨て、小数第1位までを申告します。「〇〇. 〇回」



4 「新聞棒投げ」

(1) 対象：小学校～高等学校、小・中特別支援学級、特別支援学校（小学部～高等部）

(2) 部門：「グループ」

(3) 方法

○1チーム5人以上で行います。

○1人1回投げます。

○新聞紙を布テープで巻いた棒をオーバースローで投げ、最初に地面に着いた地点を測定します。

(メートル未満は切り捨てる。)

○周囲の安全を十分に確認して実施してください。

(4) ルール

○新聞紙の棒はテープを巻いた状態で150グラム以内とします。

○棒を投げるときに線を踏んだり、越えたりした記録は無効とします。

(5) 報告記録

○全参加者の合計を実施人数で割った平均を記録とします。

○記録は小数第2位を切り捨て、小数第1位までを申告します。「〇〇. 〇m」

手首を使って
投げよう



【資料】

手作り用具（新聞棒）について

○新聞紙1日分を広げない状態で短い辺を丸めていく。（棒の長さは約42cm）

丸め終わったら全てを覆うように布テープで巻いていく。

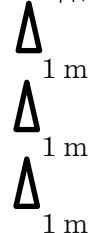
(参考) 新聞紙1日分（7枚）約140g

（8枚）約155g



投げる前に
前後左右に
人がいないか
確認する。

以降1mずつ
目印を置く



助走は
2mまで

5 「ボールパスラリー5m」

(1) 対象：小学校（低～中学年），小・中特別支援学級，特別支援学校（小学部～高等部）

(2) 部門：「グループ」

(3) 方法

- 1チーム6人以上で行います。
- 5mの間隔を空け，向かい合います。
- 1つのボールを使ってキャッチボールを行い，投球後は同じ列の後ろに並びます。
- 制限時間内でパスを捕球できた回数をカウントします。

(4) ルール

- 制限時間は3分とします。
- 小学校はドッジボール（2号球）を使用します。
- 片手で投げることを原則とします。両手でのチェストパスは認められません。
- 落球した場合は，すぐに落球した本人がボールを拾って，カウントに加えて継続することができます。
- 暴投の場合は，捕球予定の者がボールをとりにいき，カウントに加えて継続することができます。
- 設定した間隔で投球が届かずバウンドした場合は，その距離を通過すれば捕球してカウントに加えて継続することができます。
- 偶発的なバウンドは認められますが，意図的にバウンドさせることは認められません。
- ラインを踏んで投げた投球はカウントされますが，踏み越して投げた場合はカウントされません。また，意図的にラインを踏んで投げるのも認められません。



(5) 報告記録

- 制限時間内で捕球できた回数を記録とします。「〇〇回」

6 「サークルターゲットスロー」

(1) 対象：小・中特別支援学級，特別支援学校（小学部～高等部）

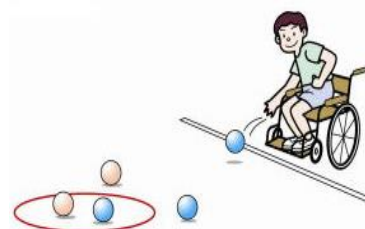
(2) 部門：「グループ」

(3) 方法：

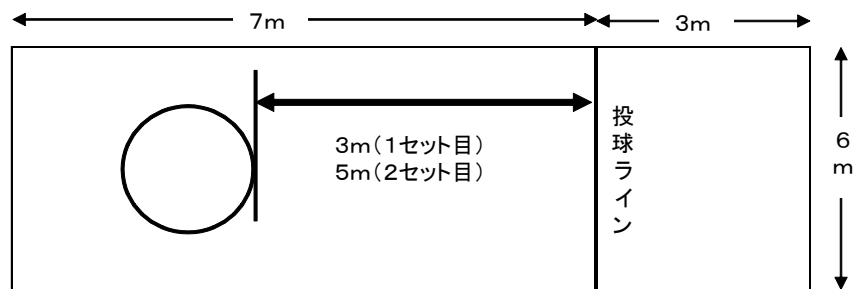
- 1チーム4人以上で行います。
- あらかじめ投げる順番を決めておきます。
- 投球ラインからサークルをめがけてボールを投げます。
- サークル内に入ったボールの数をカウントします。

(4) ルール

- 1チーム赤6球，青6球，計12球で1セット終了とし，2セットの総得点で競います。（2チーム対抗戦ではなく，1チームの総得点で競います。）
- 1人が投球できる回数は3球までとします。
- ボールはボッチャボール，サークルはフラフープまたはフラフープに代わるライン及びラインテープ（直径85cm以下）を使用します。
- フラフープはボールがぶつかった衝撃で動かないよう，固定しても構いません。
- コートは縦6m横10mとし，室内外は問いません。
- 1セット目のサークルは投球ラインから3m離れた位置に設置し，2セット目は5m離れた位置に設置します。
- 自力で投球できない場合は，補助具（傾斜台，雨どい等）を使用します。また，必要に応じてコーチ（教師）は投球者の腕やひじを持って介助してもよいこととします。
- コーチは手拍子や声かけ等でサークルの位置を伝えることができます。
- コート内のボールは，1セット終了まで動かすことは認められません。



- 投球されたボールが、他のボールに当たった場合そのまま有効とします。
- サークル内にあったボールが弾き飛ばされて、外に出た場合もそのまま有効とします。
- ボールを落球しても投球ラインを超えなかった時や補助具にボールを入れる時に補助具に入らず落ちてしまった場合はやり直しとします。



(5) 報告記録

- サークル内に入った総数（チーム全員）を記録とします。「○○個」

※ 実施種目については、千葉県教育委員会のホームページにて掲載しています。