

令和3年度「外遊び、みんなでチャレンジ！」実施要項

奈良県教育委員会

1 趣旨

体力向上に係る取組の一環として、児童がなわとびやボール運動等様々な運動に取り組み、協力して記録に挑戦することにより、運動への親しみや集団で運動する楽しさを味わわせるとともに体力の向上を図る。

2 主催

奈良県教育委員会

3 実施期間

令和3年4月～令和4年2月

4 対象

奈良県内の小学生及び特別支援学校の小学部生

5 実施方法

(1) 各学校は、県教育委員会事務局保健体育課のホームページ（以下、「HP」という。）の「外遊び、みんなでチャレンジ！」に掲載されている実施種目及びチャレンジの方法を児童に紹介し、児童は自分たちに合った種目にチャレンジする。

HPアドレス：<http://www.pref.nara.jp/3663.htm>

(2) 各学校は、児童のチャレンジの記録を認定し、HPの登録フォームに記録を入力し、県教育委員会へメール送信する。

(3) 県教育委員会は、各学校からメール送信された記録を集約し、HPに掲載する。

(4) メールを送信先については、別途連絡する。

(5) 実施期間

スプリング、オータム、ウインターの3期に分け、各期間に応じた種目を実施する。

スプリング：4月19日（月）～ 7月 2日（金）

オータム：9月 1日（水）～ 11月30日（火）

ウインター：1月11日（火）～ 2月28日（月）

6 実施種目（新型コロナウイルス感染症の感染状況により、変更する場合がある。）

(1) 4～7月（スプリング）

- | | | |
|------------|----------|------------|
| ①ペアドッジパス | ②ペアキックパス | ③チャレンジなわとび |
| ④チャレンジ二重とび | | |

(2) 9～11月（オータム）

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ①ペア馬とび | ②ペアなわとび | ③ペアキックパス |
| ④グループキックパス | ⑤連続大なわとび | ⑥8の字大なわとび |
| ⑦3分間かけ足 | ⑧チャレンジなわとび | ⑨チャレンジ二重とび |

(3) 1～2月（ウインター）

- | | | |
|----------|------------|----------|
| ①ペアドッジパス | ②ペア馬とび | ③ペアなわとび |
| ④ペアキックパス | ⑤グループキックパス | ⑥連続大なわとび |

- ⑦ 8の字大なわとび ⑧ 3分間かけ足 ⑨ チャレンジなわとび
⑩ チャレンジ二重とび

7 表彰

「外遊び、みんなでチャレンジ！」に登録された記録を集約し、各期間（スプリング・オータム・ウインター）の各種目（低学年・中学年・高学年・混合の部門）の1位から3位までの児童に賞状を授与する。

8 その他

- (1) 実施方法や登録方法等の詳細は、HPにおいて掲載し、周知する。
- (2) 各学校での実施に当たっては、休み時間だけでなく体育の授業や学校行事等も活用することができる。また、児童の個人差に応じてチャレンジできるよう配慮すること。
- (3) 記録の認定は、児童の申告ではなく、教員等（PTA、ボランティアの大人でもよい。）が立ち会って実施すること。
- (4) 記録の登録は、各期間指定された登録フォームに入力し、原則として記録を認定した教員等が実施すること。
※登録用パスワード：kodomo-touroku
- (5) 登録フォーム（Excelファイル）を県教育委員会へメール送信する際のファイル名は「0419（認定日）〇〇小学校」とすること。
- (6) 県教育委員会は、メール受信した記録を随時HPへ掲載し、学期末に記録をまとめ、種目ごとにランキング等を作成する。
- (7) 各学校は、HPにおいて、自校の記録掲載の有無を確認し、訂正等がある場合は、すみやかに県教育委員会へ連絡すること。
- (8) 記録の登録は、実施期間内とし、原則、期間を過ぎてからの受付は認めない。

9 種目の解説

- (1) ペアドッジパス
 - ・ 5mはなれた2本の線の外側から、1分間に何回パスをつなぐことができたか数える。
 - ・ 投げる時は、線の外側から投げ、線をふんだ時は数えない。
 - ・ パスされたボールは、必ずキャッチしてから投げ返し、はじいたりトスしたりしてはいけない。
 - ・ とどかない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどってから投げる。（この場合も回数に入れてよい。また、バウンドしてからとどいたパスも回数に数えてよい。なお、低学年はころがしパスでもよい。）
 - ・ ボールはドッジボールを使う。（号数は自由）
- (2) ペア馬とび
 - ・ 跳ぶ人は、両足ふみきりで両手を馬の人の背中について向こう側に跳び越え、続いて向こう側からふみきり元の場所に着地する。次に、跳んだ人と馬の人が交代し、同じことを繰り返す。
 - ・ 跳ぶ人と馬になる人は、2回跳ぶ毎に交代する。
 - ・ 1分間に2人合わせて何回跳べたか数える。

- (3) ペアなわとび
- ・ 2人が横に並んで手をつなぎ、1本のなわとびの両端をそれぞれ持って、一緒に跳ぶ。
 - ・ 3分間に連続何回跳べたか数える。
 - ・ 二重跳びはしない。
- (4) ペアキックパス
- ・ 低学年は5m、中学年は7m、高学年は10mはなれた2本の線の外側から、1分間に何回キックパスをつなぐことができたか数える。
 - ・ ける時は線の外側からけり、ボールは必ず地面を転がるようにする。線をふんだ時は数えない。
 - ・ パスされたボールは、必ず足で止めてからけり、直接けてはいけない。
 - ・ とどかない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどってける。(この場合も回数に入れてよいが、ボールは足で。)
 - ・ ボールはドッジボールまたはサッカーボールを使う。(号数は自由)
- (5) グループドッジパス
- ・ 4人以上で行う。
 - ・ グループ(またはクラス)を2つに分け、5mはなれた2本の線の外側に1列に並び、線の外側から3分間パスをし、全員で何回パスできたか数える。
 - ・ パスした後は次の人と交代し、列の一番最後に並ぶ。
 - ・ 同じ人が続けて2回パスすることはできない。
 - ・ その他のルールは、ペアドッジパスに準ずる。
- (6) グループキックパス
- ・ グループは4人以上で行う。
 - ・ グループ(またはクラス)を2つに分け、低学年は5m、中学年は7m、高学年は10m(※)はなれた2本の線の外側に1列に並び、線の外側から、3分間キックパスをし、全員で何回パスできたか数える。
 - ・ けるときは線の外側からけり、ボールは必ず地面を転がるようにし、線をふんだ時のパスは数えない。
 - ・ パスされたボールは、必ず足で止めてからけり、直接けてはいけない。
 - ・ とどかない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどってける。(この場合も回数に入れてよいが、ボールは足であつかう。)
 - ・ ボールはドッジボールまたはサッカーボールを使う。(号数は自由)
- ※縦割りグループのようにいろいろな学年の人がいる場合は、最も小さい学年の人に合わせた距離で行う。
- (7) 連続大なわとび
- ・ 跳ぶ人は3人以上とし、一度に全員が跳ぶ。
 - ・ なわの中の並び方は自由とし、なわを回す人は先生でもよい。
 - ・ 3分間にのべ何回跳ぶことができたか数える。
 - ・ ひっかかったらすぐにやり直して、続ける。何回ひっかかっても、時間内であればやり直しができる。
- (8) 8の字大なわとび
- ・ 跳ぶ人は、全員で3人以上とする。なわを回す人は先生でもよい。
 - ・ なわを1回まわすごとに、跳ぶ人は1人とし全員が順番に跳ぶ。
 - ・ 3分間にのべ何回跳ぶことができたか数える。

- ・ ひっかかったらすぐにやり直し、続ける。
- (9) 3分間かけ足
- ・ 運動場のトラックを3分間走る。
 - ・ 途中で止まらずに走りきれるように自分で速さを加減しながら走る。
 - ・ 3分間で走った距離を測る。(トラックの一周の距離をもとにして目測する。)
 - ・ 記録は10m単位とし、10m以下は繰り上げる。
- ※途中で止まった場合は、記録は登録できない。
- (10) チャレンジなわとび
- 〈低学年〉
- ・ 前回しで1分間に何回跳べたか数える。
- 〈中学年〉
- ・ 前回しで2分間に何回跳べたか数える。
- 〈高学年〉
- ・ 前回しで3分間に何回跳べたか数える。
- ※両足とびで行うこと。二重とびはしない。途中でひっかかったらすぐにやり直して、続ける。
- (11) チャレンジ二重とび
- ・ 1分間に、二重とびが何回できたか数える。
 - ・ 時間を計り始めてからなわを回す。
 - ・ 両足とびで行い、途中でひっかかったらすぐにやり直して、続ける。