

# 令和5年度チャレンジランキング

## <お家でもチャレンジ>実施要領

### 1 目的

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大により、自宅待機の時間が増え、児童の運動不足や体力低下が危惧される。そこで従来のチャレンジランキングに加え、家庭でもできる運動（遊び）を行い、児童の運動（遊び）習慣を確立し、体力の向上を図る。
- (2) 県内各小学校の記録を交流し、児童の運動への意欲向上を図る。

### 2 主催 滋賀県教育委員会

### 3 対象 滋賀県内小学1年生～6年生の児童

### 4 内容

#### (1) 種目

下記の種目の中から1つ選んで7日分（1週間分）取り組む。（※7日連続で取り組まなくてもよい。）期間は令和6年2月28日までとする。

	体操名人	リズム名人	なわとび名人①	なわとび名人②
レベル1	かえるのあし打ち	あんたがたどこさ ボールつき	30秒間跳び	かえし跳び (手だけ)
レベル2	かえるの逆立ち	あんたがたどこさ ジャンプ	1分間跳び	かえし跳び (ステップあり)

#### (2) 実施について

○かえるの足打ち・・・四つんばいの状態から手で支え、両足ジャンプし、空中で何回足をたたくことができるか。（10秒間で何回足打ちできるか）

○かえるの逆立ち・・・四つんばいの状態から手だけで体を支える（何秒逆立ちできるか）

○あんたがたどこさ・・・ボールをつきながら歌を歌い、「さ」の時にボールを足でくぐらせる。（ボールつき） 何回ミスなくできるか。

○あんたがたどこさ・・・両足で横にジャンプしながら「さ」の時だけ前にでて、その後、また後ろに下がる。連続で何回できるかを記録。

○30秒間跳び・・・前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを10秒ずつ変えて跳ぶ。引っかけた回数を記録。（最高は0回）  
同じ跳び方をしてもよい。後ろ跳びでもよい。

○1分間跳び・・・前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを10秒ずつ変えて跳ぶ。引っかけた回数を記録。（最高は0回）  
同じ跳び方を2回してもよい。後ろ跳びでもよい。

他の跳び方・・・三重跳び・あや二重跳び・交差二重跳び・サイドクロスなどもしてもよい

○かえし跳び ……跳んでいるように手を動かす。引っかけからずにできた回数を記録。  
(手だけ)

○かえし跳び ……ステップをしながらかえし跳びをする。引っかけからずにできた回数  
(ステップあり) 記録。

滋賀県教育委員会事務局保健体育課のHPにお手本動画を掲示

<http://www.pref.shiga.lg.jp/edu/school/hokentaiiku/gakkou/310589.html>



## 5. エントリー方法

①エントリー用紙を準備する。

- ・滋賀県教育委員会から添付されたシートを活用。
- ・「子ども応援プロジェクト！！すこやか元気アップ運動！！」内の「チャレンジランキング <お家でもチャレンジ>」の中からエントリーシートをダウンロード

リンク先 <http://www.pref.shiga.lg.jp/edu/school/hokentaiiku/gakkou/310589.html>

↓

②チャレンジ

各家庭でチェック。7日分できたら1枚完成。

↓

③7日分できたら学校に提出

↓

④市町立学校は市町教育委員会へ報告（学校集計用にて）

県立特別支援学校は、滋賀県教育委員会事務局保健体育課学校体育係へ集計用データを提出。

集計用データには学校名・学級・種目ごとに7日間実施した人数を入力

↓

⑤県教育委員会事務局保健体育課へ提出



## 6. お願い

- ・1種目だけで終わるのではなく、より多くの種目にチャレンジするように啓発をお願いします。