

令和４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授業、昼休み、放課後等実践し、児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わう機会を設定することで、運動の習慣化及び体力の向上を目指す。

２ 期間

令和４年６月１５日(水)から令和５年２月２８日(火)までとする。

３ 対象

県内全ての学校の児童生徒

４ 種目及び種別

種 目	種 別	体育の授業等での活用例 【領域】
キャッチボールマスター	クラス グループ	【ボールゲーム】【ボール運動】【球技】等 ・ウォーミングアップとして、毎時間行う。 ・単元の始め・中・終わりにグループ対抗記録会を行う。 ・単元のまとめとして行う。 ※基本的な動きを楽しみながら身に付けるのに効果的である。
お手玉・エックスジャイロスロー	クラス 【小学校のみ】	
フリースローゲーム	クラス グループ	
連続二重跳び	クラス グループ	【体づくり運動】 ＜小低・小中＞用具を操作する運動（遊び） ＜ 小高・中 ＞動きを持続する能力を高めるための運動 ＜ 高等学校 ＞体力を高める運動 ・グループで種目を選び、５分間のチャレンジタイムを設定して毎時間行う。 ・縦割り班活動の取組として行う。 ※継続的に行うことで体力の向上が期待できる。
短なわ連続跳び	クラス グループ	
ダブルダッチ	グループ	
連続逆上がり	クラス グループ	【鉄棒運動】 ※逆上がりができる児童生徒の意欲向上を図る。
フライングディスク	グループ	【体づくり運動】 ＜小低・小中＞用具を操作する運動（遊び） ※特別支援学校の体育大会の種目にもなっているスポーツである。

種 別	クラス (クラスの全児童生徒が１つのチームとして参加)	・小学校（低学年・中学年・高学年） ・中学校 ・高等学校 ・特別支援学校（小学部 〔低・中・高〕 中学部・高等部）
	グループ	・小学校 ・中学校 ・高等学校 ・特別支援学校（小学部・中学部・高等部）

※義務教育学校、中等教育学校においては、各学年段階にエントリーしてください。

5 スポーツチャレンジ・オンライン大会について

- (1) 期 日 令和5年1月20日(金) 11:30~12:00
- (2) 実施種目 キャッチボールマスター
- (3) 参加対象 キャッチボールマスター「クラス」に登録している上位5クラス
※令和4年12月23日(金) 17:00現在のランキングで決定
※学年に関係なく平均値の上位5クラス(決定校には、後日開催方法を連絡)
※オンライン環境がない場合は、録画による参加も可

6 種目の説明

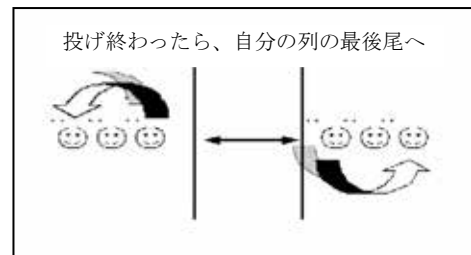
キャッチボールマスター

① ルール

- ・ 3~5人程度のグループを作り、2分間でボールを投げた回数を競う。
- ・ 投げ方はオーバーハンドスローのみとする。(身体の下や横からボールを投げるのは不可)
- ・ グローブの使用は自由とする。

・ キャッチボールをする距離

小、特小 低学年	: <u>4 m</u>
小、特小 中学年	: <u>5 m</u>
小、特小 高学年	: <u>6 m</u>
中・高、特中・特高	: <u>7 m</u>



- ・ 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移動する。2分間で繰り返す。
- ・ 投球・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。
- ・ 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にする。

※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、ティールボール用のボールなど)、ドッジボール、ソフトボール、軟式野球用ボールなど】

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位を切り捨て、小数第1位まで求める。)
- ・ 「グループ」で参加の場合 : 投げた回数を申告する。

お手玉・エックスジャイロスロー

① ルール

- ・ クラス全員がお手玉を一人1球投げ、設定した距離を越えた達成率を競う。
- ・ 高学年はお手玉の代わりにエックスジャイロでも可とする。
- ・ 投げ方はオーバーハンドスローのみとする。
(身体の下や横からボールを投げるのは不可)



<https://youtu.be/JHZERzYkXjY>

【エックスジャイロの作り方】

・距離

小低学年：12m

小中学年：15m

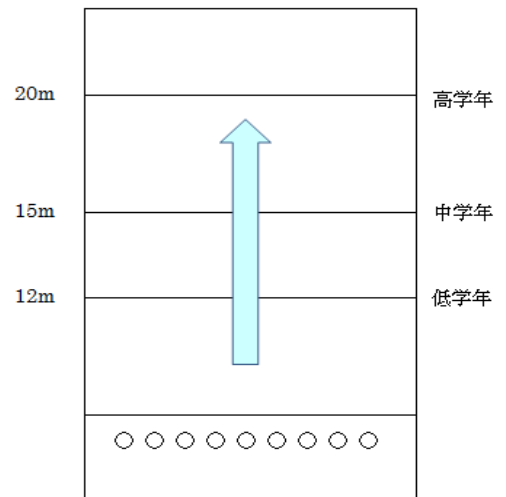
小高学年：20m

※使用するお手玉については、学校にあるものを活用し、重さや大きさは特に問わない。

※高学年でエックスジャイロを使用する場合は、全員エックスジャイロを使用することとする。

※測定は1球とするが、できるだけ多く投げる練習ができる場や時間等の工夫をする。

※投げたお手玉（エックスジャイロ）が最終的に止まった位置で計測する。



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。）

フリースローゲーム

① ルール

・3～5人程度のグループを作り、5分間でフリースローシュートを決めた本数を競う。

・バスケットボールを使用する。

小学校は、ドッジボールを使用してもよい。

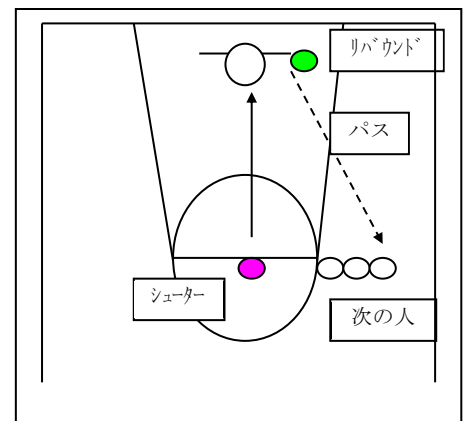
・ボールは、1チーム何個使用してもよい。

・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

・「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位を切り捨て、小数第1位まで求める。）

・「グループ」で参加の場合：成功したシュート数を申告する。

連続二重跳び

① ルール

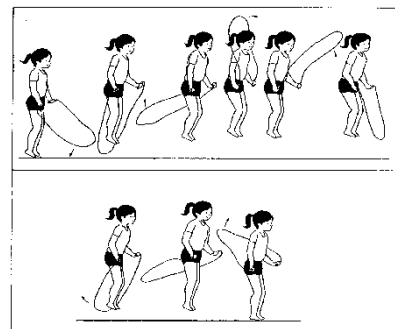
・1分間で跳んだ回数の平均を競う。

・3人以上で行う。

・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。



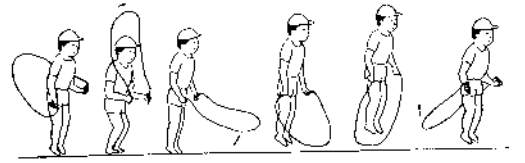
② 申告方法

・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。）

短なわ連続跳び

① ルール

- ・ 2分間で跳んだ回数の平均を競う。
- ・ 3人以上で行う。
- ・ 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。



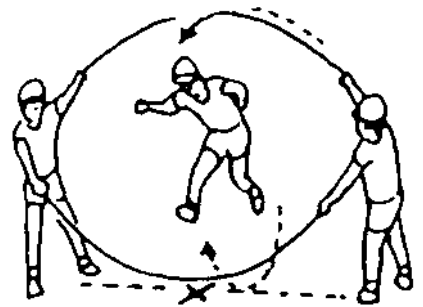
② 申告方法

- ・ 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。)

ダブルダッチ

① ルール

- ・ 3人のグループを作り、それぞれが1分間で跳んだ回数の合計を競う。
- ・ 2本の縄を平行にして交互に内回している縄を跳ぶ。
- ・ 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1分間跳び終わったら、まわ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。

連続逆上がり

① ルール

- ・ 10秒間で逆上がりした回数の平均を競う。
- ・ 3人以上で行う。
- ・ 着地した時点で1回とする。

② 申告方法

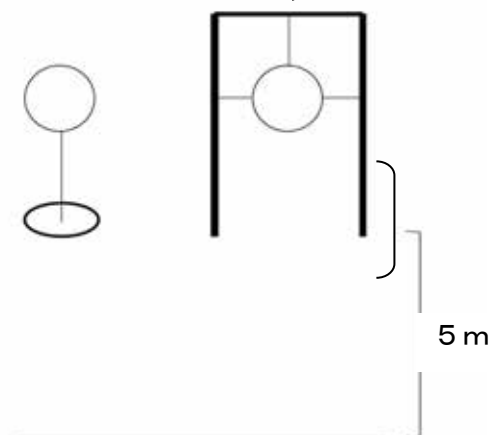
- ・ 実施者の平均値を申告する。
(小数第2位を切り捨て、小数第1位まで求める。)

フライングディスク

① ルール

- ・3～5人程度のグループを作り、それぞれが前方5 mに設置した輪に向かってディスクを10枚投げ、**輪を通過した合計の回数**を競う。
- ・5人グループを作る都合上、一人の児童生徒が2つ以上のグループに所属してもよい。
- ・輪は内径91.5cm以内とする。
(90cmのフラフープが代用できます。)
自作のものも可とする。
地面から輪の下端までの高さは61cmとする。
- ・ディスクは23cm程度のものとする。
- ・プレーヤーがスローイングラインを踏み越した場合は無効とする。
- ・無効となったスローイングは、1回の試技とみなす。

輪を固定する用具がない場合は、高鉄棒などを利用して、輪を固定するとよいです。



② 申告方法

- ・5人の輪を通過した**合計回数**を申告する。

7 参加方法

- ・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】

茨城県教育委員会ホームページ (<http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/index.html>)

「学校教育」→「健康や体力を育む教育」→「学校体育」→「スポーツチャレンジ」

・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、学校基礎データの登録 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。																																																																																									
1年 ⇒ 4 学級 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>2組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>3組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>4組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> </table>					1組	⇒	25	人	2組	⇒	25	人	3組	⇒	25	人	4組	⇒	25	人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人	4年 ⇒ 3 学級 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>2組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>3組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> </table>					1組	⇒	25	人	2組	⇒	25	人	3組	⇒	25	人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人
1組	⇒	25	人																																																																																						
2組	⇒	25	人																																																																																						
3組	⇒	25	人																																																																																						
4組	⇒	25	人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
1組	⇒	25	人																																																																																						
2組	⇒	25	人																																																																																						
3組	⇒	25	人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
2年 ⇒ 4 学級 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>2組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>3組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>4組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> </table>					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 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>2組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>3組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> </table>					1組	⇒	25	人	2組	⇒	25	人	3組	⇒	25	人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人
1組	⇒	25	人																																																																																						
2組	⇒	25	人																																																																																						
3組	⇒	25	人																																																																																						
4組	⇒	25	人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
1組	⇒	25	人																																																																																						
2組	⇒	25	人																																																																																						
3組	⇒	25	人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
3年 ⇒ 4 学級 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>2組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>3組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>4組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> </table>					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 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>2組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td>3組</td><td>⇒</td><td>25</td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> <tr><td> </td><td>⇒</td><td> </td><td>人</td></tr> </table>					1組	⇒	25	人	2組	⇒	25	人	3組	⇒	25	人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人		⇒		人
1組	⇒	25	人																																																																																						
2組	⇒	25	人																																																																																						
3組	⇒	25	人																																																																																						
4組	⇒	25	人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
1組	⇒	25	人																																																																																						
2組	⇒	25	人																																																																																						
3組	⇒	25	人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
	⇒		人																																																																																						
登録																																																																																									
《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。