

# 令和4年度あすなろっ子元気アップチャレンジ実施要項 ～クラス対抗！体力アップコンテスト～

## 1 ねらい

学級の仲間と協力し合い、記録に挑戦することを通して、運動の楽しさや達成感、連帯感を味わわせ、好ましい人間関係を育成するとともに、運動習慣の確立と体力の向上を図る。

## 2 対象

県内国公立小・中・高等学校及び特別支援学校の児童生徒

## 3 期間

令和4年4月13日～令和5年2月24日

※入力開始日は後日ホームページに掲載し、連絡する。

※期間中であれば、いつからでも参加可能。

## 4 種目及び内容

種目	内容
チャレンジ！ パスラリー	3分間、ドッジ（バレー）ボールを使ってキャッチボールを行い、何回捕球できたかを競う。
チャレンジ！ 8の字ジャンプ	3分間に8の字跳び（回旋跳び）が何回できたかを競う。（加算OK）
チャレンジ！ チームジャンプ	7分間に回旋跳びで全員一緒に連続して何回跳べたかを競う。（途切れたら最初から再カウント）
チャレンジ！リレー	1人50mのリレーをして、一人当たりの平均タイムを競う。
チャレンジ！ マラソン	長距離走を行い、1人当たりの走った平均距離を競う。※ウォーキングも可
チャレンジ！ ストレッチ	長座で座り、伸ばした手がつま先に触れた状態を20秒間維持する。クラスの達成率を競う。

## 5 競技方法

(1) 学級単位で実施する。

※学級全員参加を原則とする。

※中学校、高等学校においては、体育の授業を行うクラス単位での参加も可能とする（その場合に限り、クラス混合や男女別も可）。

(2) 校種別学年別（特別支援学級・特別支援学校では、「小学校・小学部」、「中学校・中学部」、「高等部」の3つに分ける）に、それぞれの種目別でランキングを競う。

- (3) 競技種目を1つ以上選択して実施する。全ての種目にチャレンジしてもよい。
- (4) 教師がパソコンで登録や記録申請を行い、Web上でランキングを競う。

## 6 参加方法

- (1) 教職員がホームページからユーザーIDとパスワードを入力してログインし、学級情報の登録や記録申請を行う。

ホームページアドレス

<https://www.aguchallenge-aomori.jp>

※詳しくは、同ホームページ上にある「あすなろっ子元気アップチャレンジ入力の手引き」を参照。

- (2) ユーザーIDは「学校調査番号(4桁の数字)」、パスワードは「学校調査番号」に「challenge」を加えたものである。(別紙「学校調査番号一覧」参照) 初回のログイン後、すぐにパスワードを変更し、第三者がログインできないようにする。パスワードを変更したら他の先生方に周知する。
- (3) 記録申請は実施後速やかに行う(原則3日以内)。ただし、「チャレンジ! マラソン」は10日程度まとめたものを申請してもよいこととする。
- (4) 記録の最終申請日時は令和5年2月24日(金)の20時とする。

## 7 実施上の留意点

- (1) 参加は学級単位を原則とするが、人数が少ない場合は他学年と合同で参加できる。ただし、その場合は最上学年の児童生徒が在籍する学年で登録、記録申請すること。
- (2) 複式学級の場合は最上学年の児童生徒が在籍する学年で登録、記録申請すること。
- (3) 特別支援学級の児童生徒は、協力学級に加わって参加することができる(この場合は通常学級として登録、記録申請すること)。
- (4) けがや疾病等で長期間参加できない児童生徒がいる場合は、人数に含めなくてもよい。その場合は、学級の登録人数を変更する。また、風邪等の疾病で一時的に参加できない場合でも、学級の90%の人数が確保されている場合は記録として認定する。
- (5) 練習や記録挑戦は休み時間や業間、放課後等でも児童が主体的に取り組めるよう配慮すること。
- (6) 児童生徒の健康観察、施設及び用具の点検等、健康、安全に十分留意して実施すること。
- (7) 記録挑戦は教職員(保護者等の大人も可)の立ち会いのもとに実施し、計時・計測は教職員又は教職員が指名した大人が行うこと。また、ホームページへの記録申請は教職員が行うこと。
- (8) 実施場所は体育館や校庭、その他安全に運動できる場所であればどこでもよいこととする。
- (9) 各種目への取組は新年度すぐに実施しても構わない。ただし、ホームページへの入力開始日については、後日ホームページに掲載する形で連絡する。入力が可能になったら、登録及びそれまでの記録申請を行う。

## 8 種目のルール

### (1) チャレンジ！パスラリー

#### ①準備

##### ・ボール

小学校：ドッジボール（1号～3号のうちどれを使用してもよい）

中・高校：バレーボール（4号～5号のうちどれを使用してもよい）

##### ・デジタルタイマーまたはストップウォッチ

##### ・平行した直線ラインを2本（投球ライン）

○小学校 1・2年： 4 m間隔

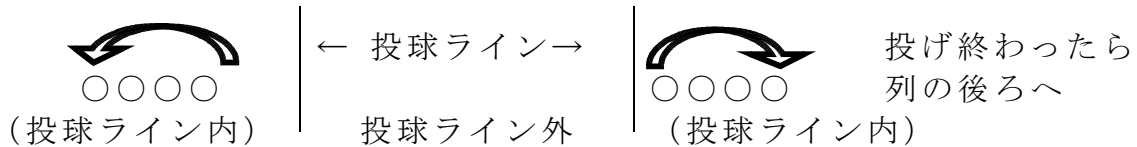
3・4年： 6 m間隔

5・6年： 8 m間隔

○中学校・高等学校：10 m間隔

○小学校特別支援学級・特別支援学校小学部：4 m間隔

○中学校特別支援学級・特別支援学校中学部・高等部：6 m



#### ②方法

・投球ライン内に1列に向かい合って並ぶ。

・スタートの合図でキャッチボールを始め、3分間で捕球した回数を記録とする。

#### ③グループ編成

・学級をほぼ同人数の2人以上8人以下のグループに分ける。

・グループ間の人数差は1人とする。

・3人又は2人の学級は1つのグループで実施する。

・1人の学級は他学年の学級と合同で行うことができる。ただし、記録は上の学年で申請する。

・特別支援学級で在籍が1人の場合は、協力学級の児童生徒から1人を加えて、2人で実施することができる（この場合は特別支援学級として記録申請する）。

#### ④記録と参加人数

・グループが複数の場合は、全グループの合計回数をグループ数で割り、1グループ当たりの平均回数を記録とする。平均値が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までを記録とする。

#### ⑤実施上の注意等

・投球ライン外での捕球及び投球はしてはならない。ただし、片足又は両足がラインを踏んでいる場合は有効とする（片足又は両足がラインを越えている場合は無効とし、カウントしない）。

・投球後にラインを越えたのは有効とする。

・投球ライン内で捕球し損ない、落としたボールを再度捕球した場合も

有効とする。

- ・ 投球ライン内で捕球し損ない、落としたボールが投球ライン外に出た場合、投球ライン外に出て捕球しても有効とする。ただし、次の投球は投球ライン内に戻ってから行う。
- ・ ノーバウンドで投げるのが望ましいが、バウンドしてしまった場合でも有効とする。
- ・ 投球フォーム、助走及びステップの距離は自由とする。
- ・ 投球後は、同じ列の後ろに並ぶ。
- ・ 捕球する場合、捕球者以外はボールに触れてはいけない。
- ・ 実施日は全グループ同じでなければならない。

## (2) チャレンジ！ 8の字ジャンプ



### ① 準備

- ・ 長なわ（長さや種類は自由とする）
- ・ デジタイマーまたはストップウォッチ

### ② 方法

- ・ なわを回した状態からスタートの合図で跳び始め、3分間で跳んだ総計を記録とする（何度失敗してもよい）。

### ③ グループ編成

- ・ 学級全員又は学級をほぼ同人数のグループに分けて行う（グループ数は学級で工夫してよい）。
- ・ グループ間の人数差は1人とする。

### ④ 記録と参加人数

- ・ グループが複数の場合は、全グループの合計回数をグループ数で割り、1グループ当たりの平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までを記録とする。
- ・ 参加人数は各グループのなわを跳んだ児童生徒の人数とする。ただし、自クラスの児童生徒がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童生徒となわを回した児童生徒の合計とする。他クラスの児童生徒や教師等がなわを回した場合は、参加人数に含めない。

### ⑤ 実施上の注意等

- ・ なわを回す人は児童生徒（他クラス児童生徒でも可）、教職員又は保護者等とする。
- ・ 最初に並んだ順番どおりに跳ぶ（チャレンジ中は並びを変えてはいけない）。
- ・ 1人ずつ跳ぶことを原則とする。
- ・ なわが体にひっかかって跳べなかったり、跳ばずになわを通り抜けたりはカウントしない。
- ・ 実施日は全グループ同じでなければならない。

### (3) チャレンジ！チームジャンプ

#### ① 準備

- ・ 長なわ（長さや種類は自由とする）
- ・ デジタイマーまたはストップウォッチ



#### ② 方法

- ・ 並んだ状態から、スタートの合図でなわを回す。
- ・ 全員跳ぶことができたなら1回とし、連続して跳ぶことができた回数を記録とする。

#### ③ グループ編成

- ・ なわを跳ぶ児童生徒数が8人以上のほぼ同人数になるように、グループ分けする。
- ・ 1つのグループが8人又は9人で、児童生徒がなわを回す場合は、同じ学級の他のグループからなわを回す人を借りて実施することができる。
- ・ 児童生徒が7人以下の学級は、他学年の学級と合同で行うことができる。ただし、記録は上の学年で申請する。
- ・ 特別支援学級及び特別支援学校の学級については、なわを跳ぶ児童生徒の数が3人以上になるようにグループ編成する。
- ・ 特別支援学級において、なわを跳ぶ児童生徒が3人に満たない場合は、協力学級の児童生徒を加えて実施することができる（この場合は特別支援学級として申請する）。

#### ④ 記録と参加人数

- ・ グループが複数の場合は、全グループの合計回数をグループ数で割り、1グループ当たりの平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までを記録とする。
- ・ 参加人数は各グループのなわを跳んだ児童生徒の人数とする。ただし、自クラスの児童生徒がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童生徒となわを回した児童生徒の合計とする。他クラスの児童生徒や教師等がなわを回した場合は、参加人数に含めない。

#### ⑤ 実施上の注意等

- ・ 並び方は自由とする。
- ・ なわを回す人は児童生徒（他クラス児童生徒でも可）、教職員又は保護者等とする。
- ・ 途切れたら、時間と回数を計り直す。
- ・ 連続して跳ぶことができる最長時間を7分間とする。
- ・ 実施日は全グループ同じでなければならない。

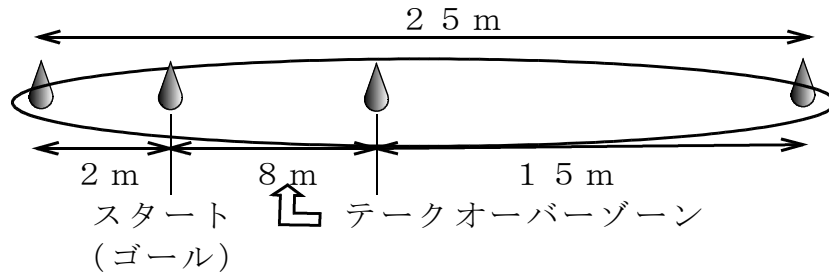
### (4) チャレンジ！リレー

#### ① 準備

- ・ バトン（小学校低学年はリングバトンも可）
- ・ ストップウォッチ
- ・ 三角コーン



- ・ スタート（ゴール）ライン、テークオーバーゾーンライン



## ②方法

- ・ スタートの合図から最終走者がゴールするまでにかかった時間を走った人数で割り、**一人当たりの平均タイムを記録**とする。

## ③グループ編成

- ・ 学級全員又は学級をほぼ同人数の2グループに分けて行う。
- ・ 1人の学級は、他学年の学級と合同で行うことができる。ただし、記録は上の学年で申請する。

## ④記録と参加人数

- ・ 記録は百分の一秒までとし、**千分の一秒を切り上げる**。
- ・ 学級を2グループに分けて実施した場合は、2グループの合計タイムを参加人数で割り、**一人当たりの平均タイムを記録**とする。

## ⑤実施上の注意

- ・ スタートはスタンディングスタートとする。
- ・ 走る順番は自由とする。
- ・ ライン等は正確に計測し、適切に場の設定を行うこと。
- ・ バトンの引き継ぎはテークオーバーゾーン（8 m）で行う。それ以外で引き継いだ場合は、やり直しとする。

## (5) チャレンジ！マラソン



### ①準備

- ・ 距離が正確なコースを設定する。  
※雨天時や冬期間等は廊下や体育館での走行も可とする。

### ②方法

- ・ 各校で設定したコースを走り、学級全員の走った合計距離を学級の人  
数で割り、**一人当たりの平均距離を記録**とする。

### ③記録と参加人数

- ・ 記録は**k m単位**とする。  
平均距離が小数となった場合は、**小数第3位を切り捨て、小数第2位  
までを記録**とする。
- ・ 参加人数は、学級の全児童生徒数とする。
- ・ 年度途中から転入生が参加する場合は、転入生が参加する直前の平均  
距離に加算していくこととする。

- ・年度途中で転出者が出た場合は、転出者の記録を削除した合計距離を転出者を除いた学級の人数で割って、1人当たりの平均距離を求め記録とする。
  - ・記録は10日程度まとめたものを申請してもよいこととする。
  - ・ホームページに**記録集計表**を掲載しているので、ダウンロードし活用することができる。
- ※トップページの「種目紹介」→「チャレンジ！マラソン」→「ルール」をクリックしていくと「記録集計票」が表示される。

#### ④実施上の注意

- ・**ウォーキングも可**とする。
- ・走った距離は児童生徒の自己申告とするが、間違いがないように事前指導をしっかりと行う。
- ・土日祝日、長期休業中など、児童生徒が休みの日に走った距離は記録としない。
- ・部活動やスポーツ少年団活動等で走った距離は記録としない。

### (6) **チャレンジ！ストレッチ**

#### ①準備

- ・ストップウォッチ

#### ②方法

- ・長座で座り、**伸ばした手が自分のつま先に触れた状態を20秒間維持**できれば達成とする。

#### ③記録と参加人数

- ・学級の人数に対する**達成者の割合（達成率%）**を記録とする。
- ・記録は**小数第3位を切り捨て、小数第2位（00.00%）**までとする。

#### ④実施上の注意

- ・長座のときに、ひざが曲がっていないか確認しながら行うこと。
- ・ストレッチをしている児童生徒に対し、背中を押ししたり、ひざを押さえたりするなど無理な矯正はしないよう、安全に十分配慮すること。

## 9 表彰について

小学校については、学級単位で実施していること、また意欲付けを図ることを目的として、各種目、各学年ごとに、県内の1位～3位の学級に賞状を贈呈する。

## 10 認定証

あすなろっ子元気アップチャレンジ期間終了後、各学校において認定証をホームページからダウンロードし、活用してほしい。

※ログインし「記録登録」をクリックする。