

チャレンジランキング

〈お家でもチャレンジ〉実施要項



滋賀県教育委員会事務局保健体育課

1 目的

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大による臨時休業に伴い、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 滋賀県教育委員会事務局保健体育課

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一つ選んで7日間（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3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)

滋賀県総合教育センター内臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト「子どもの『運動の場』」内に「チャレンジランキング」を掲示する

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

(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） する。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いい。後ろ跳びでもしてもいい。

- 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。引っかかった回数を記録。（最高は0回）
同じ跳び方を2回してもいい。後ろ跳びでもいい。

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。引っかからずにできた回数（ステップあり）記録。

※それぞれの運動の行い方については、滋賀県総合教育センターHPにて掲載

リンク https://www.youtube.com/channel/UCMrqrkKEQ_7LvFYTBGWeJ9w

- ①学習支援コンテンツポータルサイト「子どもの『学びの場』」
→②自学自習を進めるための授業動画内の子どもの「学びの場」授業動画
→③子どもの「学びの場」授業動画（YouTubeチャンネル「滋賀県教育委員会幼小中課」
→④「チャレンジランキング<お家でもチャレンジ>」

4. エントリー方法

①エントリー用紙を準備する。

滋賀県総合教育センターHPの学習支援コンテンツポータルサイト「子どもの『学びの場』」の「運動の場」内にある「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。

↓

③学校再開後に各学校へ提出。

↓

④学校から市町教育委員会へ提出

↓

⑤県教育委員会保健体育課へ提出

5. その他

集計結果は、滋賀県総合教育センターHPの学習支援コンテンツポータルサイト「子どもの『学びの場』」の「運動の場」内にある「チャレンジランキング<お家でもチャレンジ>」に掲載。

（本名は掲載せず、ニックネームを掲載）