

たんなわれんぞくと 短縄連続跳び

- 1回の跳躍で、縄を前方に1回まわして跳ぶ。
 - 競技時間は1分間とする。
 - 1分間以内であれば、失敗しても継続して跳んでよい。
 - 体にかかって跳べなかった回数は含めない。
 - 跳んだ回数は加算して計算する。
 - 使用する縄の長さや種類は自由とする。
- 1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。



れんぞくにじゅうと 連続二重跳び

- 1回の跳躍で、縄を前方に2回まわして跳ぶ。
- 競技時間は1分間とする。
- 1分間以内であれば、失敗しても継続して跳んでよい。
- 体にかかって跳べなかった回数は含めない。
- 跳んだ回数は加算して計算する。
- 使用する縄の長さや種類は自由とする。

1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。



チームジャンプ



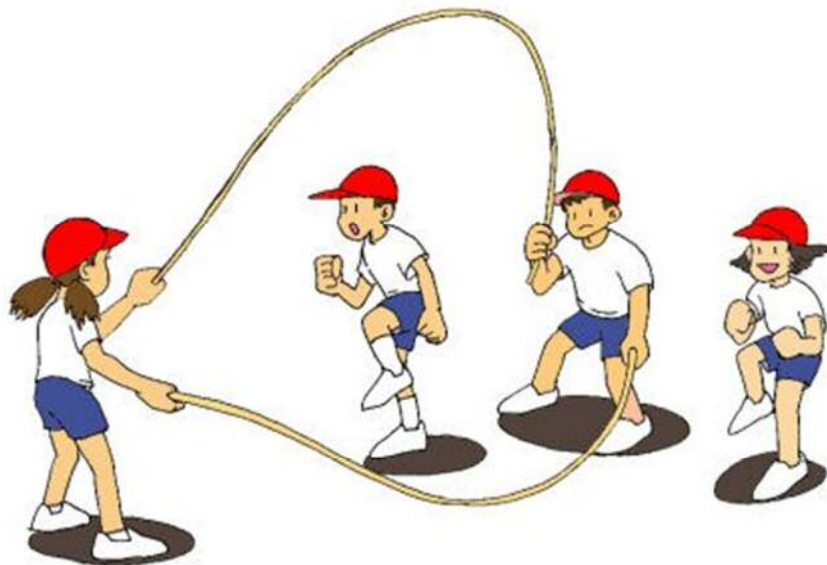
- 8の字跳びで行う。
- 3分間で何回跳べたかを競う。
- 最初に並んだとおりの順番で跳ぶ。
- 3分間以内であれば、失敗しても継続して跳んでよい。
- 使用する縄の長さや種類は自由とする。

1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。

ダブルダッチ

- 1人につき1分間跳ぶ。
- 3人の跳んだ合計回数を競う。
- 2本の縄を交互に内回ししている縄を跳ぶ。
- 何回失敗しても、時間内であれば続けて跳ぶことができる。回数は加算していく。
- 使用する縄の長さや種類は自由とする。
- 回し手は、手袋等を使用してもよい。
- 跳び方は、片足でも両足でもよい。

1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。

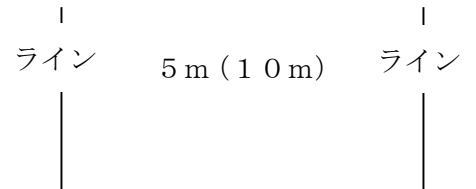


2分間キャッチボール

<ボールの種類>

- ・ 1～4年生…ティーボール 1 1 インチ
- ・ 5～9年生…ティーボール 1 2 インチ

<キャッチボールの距離>



- ・ 1～4年生… 5 m
- ・ 5～9年生… 10 m

<回数のカウントの仕方>

- ・ ボールが相手の手に収まったら1カウントとする。1往復で2カウントとなる。
- ・ 捕球時にボールを落としたり、逸らしたりしても、相手の手に収まった時点で1カウントとなる。

<ルール>

- ・ 複数のボールを使用することは禁止とする。
- ・ ノーバウンドの送球が望ましいが、バウンドしてもよい。
- ・ 投げたボールが相手に届かなかった場合は、捕球する人が取りに行き、自分の場所にもどってからもう一度始める。
- ・ 送球時、捕球時に両足がラインから出てはいけない（ノーカウント）。ただし、片足がラインを踏んでいればOK。
- ・ グローブの使用は自由とする。

1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。



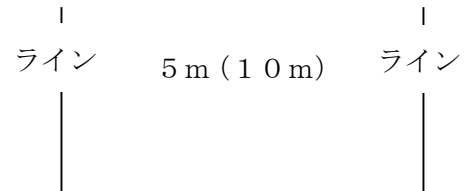
2分間キックパス

<ボールの種類>

- ・サッカーボール、ドッジボールなど。号数は問わない。

<キックパスの距離>

- ・1～4年生…5m
- ・5～9年生…10m



<回数のカウントの仕方>

- ・ボールを相手にキックし、ボールが相手の足に触れたら1カウントとする。1往復で2カウントとなる。
- ・捕球時にボールを逸らしたりしても、相手の足に触れた時点で1カウントとなる。

<ルール>

- ・複数のボールを使用することは禁止とする。
- ・ボールの蹴り方は足で蹴ればどんな蹴り方でもよい。
- ・蹴ったボールが相手に届かなかった場合は、受け手が取りに行き、自分の場所に戻ってから再び始める。
- ・送球時、捕球時に両足がラインから出てはいけない（ノーカウント）。ただし、片足がラインを踏んでいればOK。

1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人たちの立会のもと実施すること。

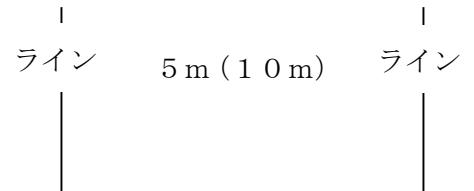


ふんかんりょうて 2分間両手パス

＜ボールの種類＞

- ・ドッジボール、バスケットボール、バレーボールなど。号数は問わない。

＜2分間両手パスの距離＞



- ・1～4年生…5 m ・5～9年生…10 m

＜回数のカウントの仕方＞

- ・ボールが相手の手に収まったら1カウントとする。1往復で2カウントとなる。
- ・捕球時にボールを落としたり、逸らしたりしても、相手の手に収まった時点で1カウントとなる。

＜ルール＞

- ・両手でボールを投げれば、投げ方は問わない。
- ・複数のボールを使用することは禁止とする。
- ・ノーバウンドの送球が望ましいが、バウンドしても構わない。
- ・投げたボールが相手に届かなかった場合は、捕球する人が取りに行き、自分の場所に戻ってから再び始める。
- ・送球時、捕球時に両足がラインから出てはいけない（ノーカウント）。ただし、片足がラインを踏んでいればOK。

1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。



ふんかん 2 分間フラフープ

- ・ 2 分間で、フラフープを何回まわせるかを計測する。

<ルール>

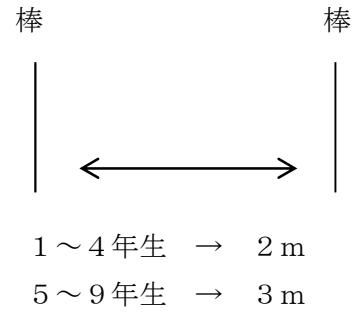
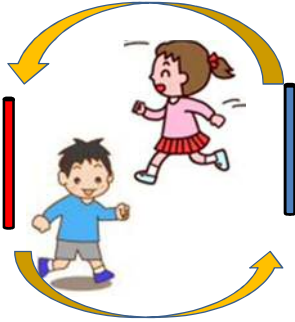
- ・ フラフープの大きさは問わない。
- ・ フラフープをまわす部位は腰から胸までとする。
- ・ 脚での回旋はカウントしない。
- ・ 2 分間の中であれば、何度落としても、続きからカウントしてよい。
- ・ 使用できるフラフープの数は1つとする。

1 ~ 4 年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いの
もと実施すること。



しゅんかんいどう じゅつ 瞬間移動の術

- ・ 30秒間で、棒を倒さずに、場所を何回交換できるかを計測する。



ぼう ＜棒について＞

- ・ 長さ1m以内のものを使用する。材質は問わない。
- ・ 直径5cm程度の太さのものを使用する。自立する棒の使用は禁止。
- ・ 棒の間隔は、1～4年生→2m、5～9年生→3m とする。

＜ルール＞

- ・ 二人一組で行い、30秒間で何回場所を交換できるかを計測する。
- ・ 一度の交換で1回とカウントする。（1往復で2回となる）
- ・ 棒を支えるのは片手で良い。
- ・ 棒がずれてしまった場合は、元の位置に戻してから再スタートする。
- ・ 棒が倒れてしまった場合は、ノーカウントとする。

1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。

かたて しんぶんしまる 片手で新聞紙丸め

- かたて しんぶんし まる ふんかん まる けいそく
・片手で新聞紙を丸め、2分間でいくつ丸められたかを計測する。

しんぶんし きかく <新聞紙の規格について>

- みひら はんぶん おお
・見開きサイズの半分の大きさ（約45cm×約54cm）

<ルール>

- りょうて いちまい しんぶんし まる きんし しんぶんし さゆう て しよう
・両手で一枚の新聞紙を丸めるのは禁止。別々の新聞紙であれば、左右の手を使用
してよい。

- まる しんぶんし しん とお
・丸めた新聞紙は、ガムテープの芯を通れば1つとカウントする。

せいかく たま ゆび お とお
(正確な球にはならないので、指で押して通ればOK!)

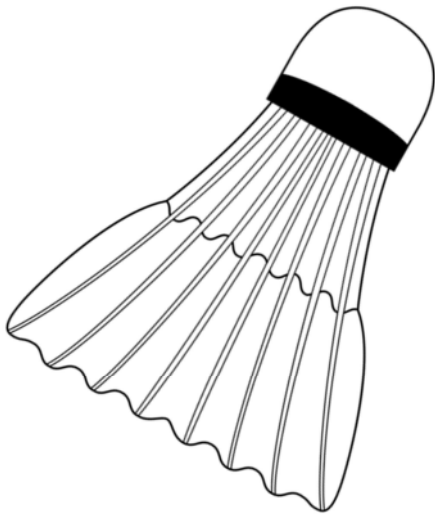
- ちい まる からだ つくえ ゆか お つ
・小さく丸めるために、体や机(床)に押し付けてもよい。

ねんせい きろく ちょうせん さい おとな たちあ
1～4年生が記録に挑戦する際は、できるだけ大人の立会いの
もと実施すること。



シャトル^な投げ

- バドミントンのシャトル^なを投げ、距離^{きょり}を競^{きそ}う。
- シャトルは、ナイロン^{せい}製^なのものを使用^{しよう}する。羽^{はね}製^{せい}は禁^{きん}止^し。
- 〇m〇〇c mまで記録^{きろく}を計測^{けいそく}する。
- 投げ^なた位置^{いち}から、シャトルの^{せんたん}コルクの先端^{けいそく}までを計測^{けいそく}する。



← シャトルの^{せんたん}先端

1 ~ 4 年生^{ねんせい}が記録^{きろく}に挑^{ちよう}戦^{せん}する際^{さい}は、できるだけ大人^{おとな}の立^{たち}会^あいの
もと実施^{じっし}すること。

チームダンス

- ・希望者きぼうしゃによるチームづくりをする。
- ・自作じさくの振り付けふっで行う。
- ・衣装いしょうは体操着たいそうぎとする。



〈審査しんさまでの流れなが〉

- ・作品さくひんをDVDろくがに録画する。
- ・学校がっこうへ提出ていしゅつする。
- ・学校がっこうで審査しんさし、推薦作品すいせんさくひんを教育委員会きょういくいいんかいに提出ていしゅつする。
- ・教育委員会きょういくいいんかいで審査しんさする。
- ・優秀作品ゆうしゅうさくひんを表彰ひょうしょうする

〈発表はつ方法びょうほう〉

- ・3人以上にんいじょうのチームでオリジナルのダンスおどを踊った5分以内の動画いない どうが
- ・応募おうぼされた動画どうがは全て公開すべ こうかいするため、応募する際は必ず本人おうぼ及び保護者さい かなら、ほんにんおよ ほんごしやの承諾しょうだくを得る。
え
- ・ダンスをしているメンバー以外いがいが動画どうがに映り込まないよう配慮うっ こして撮影はいりよ さつえいする。
- ・授業じゅぎょうの中なかで行ったダンスおこなを録画ろくがしてもかまわない。