

令和6年度品川スポーツトライアル

「品川区の子どもたちの体力向上のために」

「運動が好きになり、主体的に取り組めるように」

「誰もがチャレンジできる運動を」

☆体力向上を目指して種目にチャレンジ。

☆チャレンジする時間と場所は学校でも学校外でもOK。ただしできるだけ先生や大人が見ている時。

☆5年生以上は友達に見てもらうのもOK。

- ・各種目上位10名を区ホームページに掲示。
- ・記録を教育総合支援センターへ提出。
- ・各学校には教育委員会から賞状を配布（上位3位まで）

品川区の子どもたちの現状

【体力テスト】令和5年度

○都の平均を上回った項目

【小】96項目中57項目（昨年比+8項目）【中】54項目中25項目（昨年比-2項目）

- ・令和4年度と5年度を比較すると大幅に向上したり、減少したりした項目は見られず横ばいの結果となった。昨年度同様、ほとんどの学年で握力や上体起こしは東京都の結果を下回った。一方、東京都の平均を上回る項目が大幅に増えた。反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳びでは全学年男女共に東京都の平均を上回った。

【体力向上に向けて（取組の方法）】

- ・体力テストの結果からの種目の選択 例、ソフトボール投げの結果からシャトル投げに取り組むなど
- ・帯の時間での取組 ・一定期間に行う〇〇週間での取組 ・日常の体育・保健体育の授業中での取組

※体育・保健体育の授業中に取り組む場合は、指導すべき内容の中に組み込むような形で行ってください。

1単位時間全てで取ることのないようにしてください。

求める力

「巧緻性（巧みな動き）」「握力」「投力」「筋力」「持久力」「敏捷性」
「運動への意欲」



スポーツトライアル種目

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○短縄連続跳び（筋力・巧緻性・持久力） | ○短縄連続二重跳び（筋力・巧緻性・持久力） |
| ○チームジャンプ（巧緻性・敏捷性） | ○ダブルダッチ（調整力・敏捷性） |
| ○2分間キャッチボール（投力・巧緻性・筋力） | ○2分間キックパス（巧緻性・筋力） |
| ○2分間両手パス（投力・巧緻性・筋力） | ○2分間フラフープ（巧緻性） |
| ○瞬間移動（敏捷性） | ○新聞丸め（握力） |
| | ○シャトル投げ（投力・握力・筋力） |

+

チームダンス

- ①学級でのチームづくり ②自作の振り付け ③衣装は体育着
- ④作品をDVDに録画（小学校および義務教育学校前期課程のみ）
- ⑤全国小・中学校ふれあいリズムダンスコンクールにエントリー

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



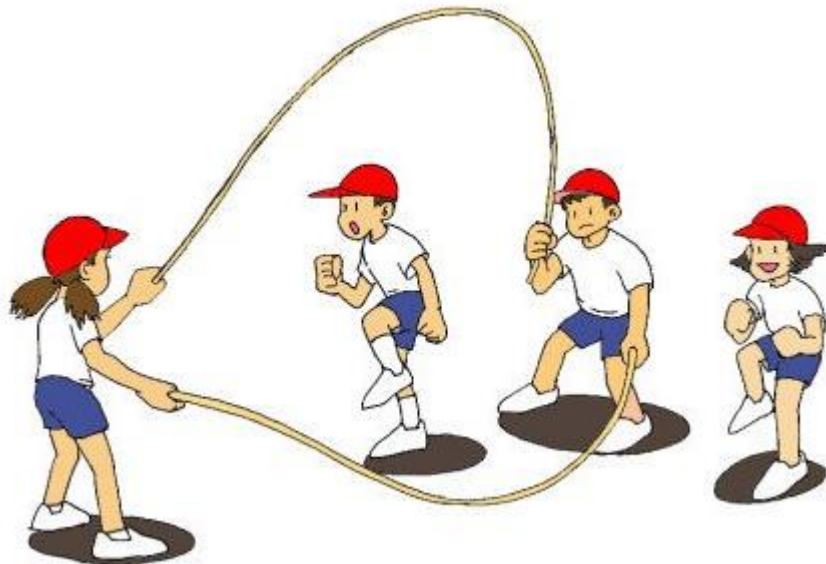
- 8 の字跳びで行う。
- **3分間**で何回跳べたかを競う。
- 最初に並んだとおりの順番で跳ぶ。
- 3分間以内であれば、失敗しても継続して跳んでよい。
- 使用する縄の長さや種類は自由とする。

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 ^{ぷんかん}1 分間^と跳ぶ。
- 3 人の^と跳んだ^{かいすう}合計回数^{きそ}を競う。
- 2 本の^{ほん}縄^{なわ}を^{こうご}交互に^{うちまわ}内回ししている^{なわ}縄^とを跳ぶ。
- ^{なんかいしっぱい}何回失敗しても、^{じかんない}時間内であれば^{つづ}続けて^と跳ぶことができる。
^{かいすう}回数は^{かさん}加算していく。
- ^{しょう}使用する^{なわ}縄の^{なが}長さや^{しゅるい}種類は^{じゆう}自由とする。
- ^{まわ}回し手は、^{てぶくろなど}手袋等^{しょう}を使用してもよい。
- ^と跳び方は、^{かた}片足でも^{かたあし}両足でも^{りょうあし}よい。

1 ～ 4 年生が^{ねんせい}記録に^{きろく}挑戦する^{ちようせん}際は、できるだけ^{さい}大人の^{おとな}立会いの^{たちあ}もと^{じっし}実施すること。



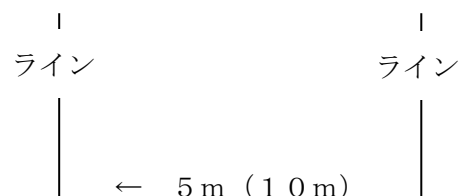
2分間キャッチボール

＜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… 1 0 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、自分の場所に戻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。

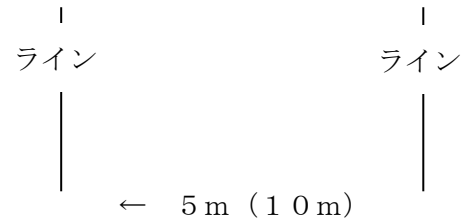
2分間キックパス

＜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… **5 m** ・ 5～9年生… **1 0 m**



＜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、できるだけ大人の立会いのもと実施すること。



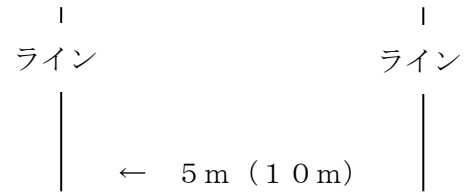
ふんかんりょうて 2 分間両手パス

<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… **1 0 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、自分の場所に帰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>

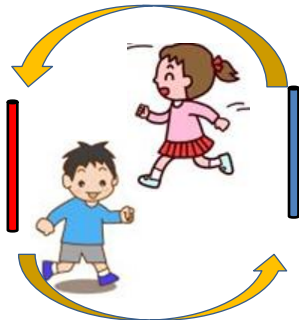
- ・ フラフープの大きさは問わない。
- ・ フラフープをまわす部位は腰から胸までとする。
- ・ 脚での回旋はカウントしない。
- ・ 2 分間の中であれば、何度落としても、続きからカウントしてよい。
- ・ 使用できるフラフープの数は1つとする。

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。

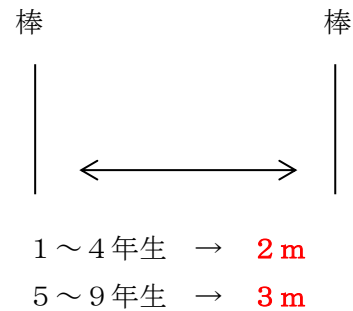


しゅんかんい どう じゅつ 瞬間移動の術

- ・ **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

- 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。

<新聞紙の規格について>

- 見開きサイズの半分の大きさ（約45cm×約54cm）

<ルール>

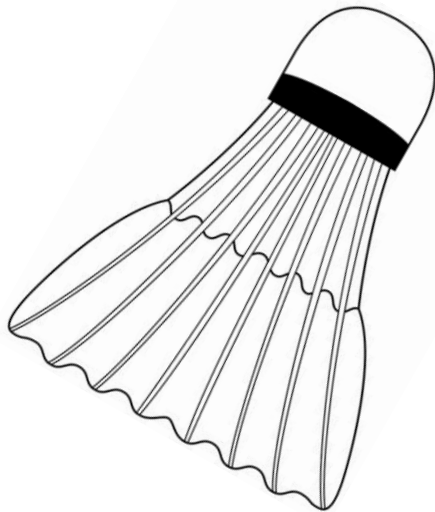
- 両手で一枚の新聞紙を丸めるのは禁止。別々の新聞紙であれば、左右の手を使用してよい。
- 丸めた新聞紙は、ガムテープの芯を通れば1つとカウントする。
（正確な球にはならないので、指で押して通ればOK!）
- 小さく丸めるために、体や机（床）に押し付けてもよい。

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。



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^{せい}のものを^{しやう}使用する。羽^{はね}製^{せい}は禁^{きん}止^し。
- ・ **○m○○cm**まで記録^{きろく}を計測^{けいそく}する。
- ・ 投げた位置^{い ち}から、シャトルのコルクの先端^{せんたん}までを計測^{けいそく}する。



← シャトルの先端^{せんたん}

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

チームダンス

第12回 全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール

<https://fureai-dance.com/>

※参加希望の学校は上記のURLをご確認ください。

エントリー	受付期間：令和6年9月2日（月）～令和6年10月31日（木）
大会日程	小学生部門・中学生部門（オンラインにて開催） 令和6年12月26日（木）開催

大会概要

本大会は、文部科学省の学習指導要領において、表現運動・ダンス領域の内容の一つである小学校「リズムダンス」・中学校「現代的なリズムのダンス」を学級単位で発表する機会を提供するものです。本大会は、リズムダンスを通じて小・中学生の豊かな人間性の育成や体力の向上を目的とし、また、児童・生徒が全国大会という目標を掲げることで、より学習に興味を持つよう促し、教育の一貫として貢献することを目指しています。

更に、リズムダンスの学習過程において、学級の仲間との結び付きを強め、学校教育を活性化することを目的としています。ダンスが得意な児童・生徒だけが出場するのではなく、皆が学級単位で参加する事によって、クラスが一丸となり協力しあうことができるのがこの大会の特徴です。いじめなどの問題が生じないためにも、児童・生徒間の絆が深まる活動の一つとして取り組むことで、学校生活を豊かにすることができるコンクールを目指します。