

令和5年度こうちの子ども体カアップチャレンジランキング チャレンジ種目一覧

別紙 1

| NO | 種目                 | ルール                                                 | 1・2年                | 3・4年                               | 5・6年                | 中学生                 |
|----|--------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1  | 短なわ時間跳び            | 1分間で引っかけからず <u>に連続で跳べた最高回数</u> を記録とする。              | まえまわしとび<br>うしろまわしとび | まえこうさ<br>前交差跳び<br>うしろこうさ<br>後ろ交差跳び | 前2重回し跳び<br>後ろ2重回し跳び | 前はやぶさ跳び<br>後ろはやぶさ跳び |
| 2  | 長なわ8の字跳び           | 1分間で何人跳べたかを記録とする。途中で失敗しても跳べた数を合計する。                 |                     |                                    |                     |                     |
| 3  | 長なわひょうたん跳び         | 1分間で何人跳べたかを記録とする。途中で失敗しても跳べた数を合計する。                 |                     |                                    |                     |                     |
| 4  | みんなでジャンプ!<br>大なわ跳び | 3分間で跳べた合計回数(人数×回数)を記録とする。跳び役が全員入ってから跳んだ回数を記録とする。    |                     |                                    |                     |                     |
| 5  | タイム走               | 学年ごとに決められた時間内に走った距離を記録とする。記録は10m未満を切り捨てとする。         |                     | 3分間                                | 4分間                 | 5分間                 |
| 6  | 20mダッシュ走           | 20mを全力で走った時間を記録とする。記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り捨てとする。    |                     |                                    |                     |                     |
| 7  | 遠投王シャトルスロー         | 5人以上でチャレンジ。1人が2回投げ、良い方の記録(10cm未満は切り捨て)のチームの平均記録を競う。 |                     |                                    |                     |                     |
| 8  | みんなでフラフープ<br>連続回し  | フラフープを落とさずに3人で何秒回す(腰で回す)ことができたかを競う。3人の合計時間を記録とする。   |                     |                                    |                     |                     |
| 9  | 馬跳び&股ぐり            | 30秒で馬跳びと股ぐり(1セット)を何回できたかを記録とする。                     |                     |                                    |                     |                     |

