しゅもく いちらん

令和5年度こうちの子ども体力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

					元	
N0	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	まんかん ひ れんぞく と さいこうかいすう きろく 1分間で引っかからずに <u>連続で跳べた最高回数</u> を記録とする。	まえまわしとび うしろまわしとび	まえこうさ と 前交差跳び うし こうさ と 後ろ交差跳び	前2重回し跳び 後32重回し跳び	前はやぶさ跳び 後ろはやぶさ跳び
2	長なわ8の字跳び	ぶんかん なんにんと きろく とちゅう しっぱい 1 分間で何人跳べたかを記録とする。途中で失敗してもと かず ごうけい 跳べた数を合計する。				
3	_{なが} 長なわひょうたん跳び	ぶんかん なんにんと きろく とちゅう しっぱい 1分間で何人跳べたかを記録とする。途中で失敗しても と かず ごうけい <u>跳べた数を合計</u> する。		0	0	0
4	みんなでジャンプ!	ぶんかん と ごうけいかいすう にんずう かいすう きろく 3分間で跳べた合計回数 (人数×回数) を記録とす と かいすう きろく る。跳び役が全員入ってから跳んだ回数を記録とする。	0	0		0
5	タイム走	# Cth A to		3分間	4分間	5分間
6	^{そう} 20mダッシュ走	せんりょくはし じかん きろく きろく 20mを全力で走った時間を記録とする。 記録は $1/10$ $\sigma_{x,j,t,t,t,t}$ $\sigma_{x,j,t,t,t,t}$ $\sigma_{x,j,t,t,t,t,t}$ $\sigma_{x,j,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,t,$	R/	.	いろいろな チャレンシ	
7	ぇんとうぉぅ 遠投王シャトルスロー	でんいじょう ひとり かいな よ ほう きろく 5 人以上でチャレンジ。1 人が2 回投げ、良い方の記録 みまん き す へいきんきろく きそ (10cm未満は切り捨て) のチームの平均記録を競う。	A	T		
8	みんなでフラフープ *^^<` ** 連続回し	ま にん なんびょうまわ こし まわ フラフープを落とさずに 3 人で何秒回す (腰で回す) こと きそ にん ごうけいじかん きろく ができたかを競う。 3 人の合計時間を記録とする。				0
9	^{うま と また} 馬跳び&股<ぐり	でょううまと また なんかい き 30秒で馬跳びと股くぐり(1セット)を何回できたかを記 ろく 録とする。		0		0