

平成 30 年度「体カアップコンテスト しずおか」実施要項

静岡県教育委員会

1 ねらい

いろいろな種目の記録に挑戦したり、校内で体力づくりに取り組んだりすることを通して、仲間と関わりながら運動する楽しさや達成感を味わい、体力の向上を図るとともに、日頃から運動する習慣や好ましい人間関係を育む。

2 期 間

＜チャレンジ部門＞

【実施期間】平成 30 年 5 月 10 日（木）から平成 31 年 1 月 17 日（木）まで

【登録可能期間】平成 30 年 5 月 10 日（木）から平成 31 年 1 月 18 日（金）

午後 5 時まで

* 最終日の混乱を避けるため、1 月 18 日（金）は入力のみとし、チャレンジは行わないようにしてください。期限間近の登録の集中により、アクセスができなくなるためがあるので、余裕をもって記録登録をしましょう。

＜ダンス部門＞

【申込締切】平成 30 年 12 月 14 日（金）（必着）



3 対 象

県内国公立・私立小学校及び国公立特別支援学校小学部

4 種 目

(1) チャレンジ部門（全ての学級）

種 目	内 容
みんなで 8 の字とび	3 分間、8 の字とびによる連続回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競います。
【強化種目】 みんなで ドッジボールラリー	3 分間、1 つのボールを使ってキャッチボールを行い、何回捕球できたかを競います。
みんなで まと当て	まとにボールを当て、距離に応じた得点合計を競います。
みんなで ジャンプ	連続回旋跳びで、なわを何回跳べたかを競います。
【新ルール】 みんなで リレー *第 3 学年以上も折り返しリレーになりました。	1 人が 25m 往復を走る学級全員の折り返しリレーで、1 人当たりの平均タイムを競います。 *第 1, 2 学年の実施方法と若干違いがあるので御注意ください。

(2) ダンス部門（参加を希望する団体）

種 目	内 容
みんなで リズムダンス	グループや学級、学年等（全校児童以下）で創作したリズムダンス。 ※リズムダンスについては、主に学習指導要領解説体育編（平成 20 年 8 月）P54 及び P55 に記載されているもの。

※強化種目について

引き続き、「みんなで ドッジボールラリー」を強化種目として指定します。

4 月から 7 月末までを体力向上チャレンジ期間として、「みんなで ドッジボールラリー」に全学級参加を呼びかけ、80%以上の参加を達成した学校には賞状を授与します。

5 実施手順

① 登録

- 「体カアップコンテスト しずおか」ホームページ【<http://www.tup-shizuoka.jp>】にアクセスしてください。
- 「平成30年度 体カアップコンテスト しずおか ユーザーID一覧」(別紙1)を参照し、ユーザーIDとパスワードを入力します。初期設定は、どちらもユーザーIDになっているので、両方に同じ番号(半角)を入力します。
 - ※ 昨年度とユーザーIDが変わっている学校もあるので注意してください。
- 最初のログイン後、初期パスワード(ユーザーIDと同じ数字)を変更してください。パスワードの変更は5月末日までに行うようにしましょう。
 - ※ パスワードは必ず控えておきましょう。

② チャレンジ部門の記録登録と更新

- 記録は随時更新することができます。(記録の更新及び参加種目の追加を含む。)
- 種目実施後、10日以内(実施日を含む)に記録を登録してください。特にランキング上位(10位以内)の記録が出た場合は、できるだけ早く登録しましょう。
 - ※ ランキング上位の記録を出していながら、締め切り日まで記録登録をしない学校があるという指摘を受けています。公明正大な取り組みで、体カアップコンテストしずおかを盛り上げましょう。
- 練習や記録挑戦に当たっては、休み時間や業間、放課後等に、教師の指導の下、児童が主体的に活動できるよう配慮してください。また、児童の健康観察、施設及び用具の点検等、安全に十分留意して実施しましょう。
- 学級全員の参加を原則としますが、けがや疾病等の理由で参加できない児童は、学級の人数に含めなくても構いません。ただし、学級の90%の人数を確保できない場合は、記録の申請ができません。長期のけが人・疾病者や転出者がいる場合は、その都度学級登録人数を変更してください。
- 複式学級の場合は、最上学年の児童が在籍する学年に申請することを原則とします。ただし、各種目におけるグループ編成の条件が満たされる場合は、各学年で申請することができます。
- 平成31年1月10日(木)より、各種目のランキング表の提示及び学級の順位の閲覧を休止します。
- 平成31年1月25日(金)午後3時をもって、順位を確定します。
- 原則として、順位確定後の変更及び記録登録の間違いによる順位繰上げ等はいりません。
- 記録登録締め切りから順位確定の期間は、「認定証」の発行を休止します。
- 特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、学年にかかわらず、記録の高い順に順位をつけます。
- 記録が同じ場合は、実施日が早い方を上位とします。実施日が同じ場合は、参加人数が多い方を上位とします。実施日も参加人数も同じ場合は、同位とします。

③ ダンス部門の参加登録と作品等の応募

- 「体力アップコンテスト しずおか」ホームページにある「ダンス部門 登録・更新」ページで参加登録をしてください。
- ダンスのDVDを撮影します。定点カメラで撮影してください。児童の表情などを撮影するために、パンやズームアップ、フェードアウトすることは問題ありませんが、できるだけ全体が映るようにしてください。
- 審査対象となる作品のみを収録し、7分以内に編集してください。7分を越える場合は、審査対象外となる場合がありますので、御注意ください。
※ 完成したDVDは、必ずパソコンで再生できるか確認してください。
- ホームページから「みんなでリズムダンス申請書」をダウンロードし、必要事項を入力してください。
※ 提供された資料を研修会やホームページ等で公開することもあるので、資料掲載の可否について申請書に記入してください。
- 学校で複数の団体（作品）が参加する場合は、それぞれDVDと申請書を作成してください。
- 送料は学校で負担してください。提出されたDVD及び資料等の返却はしませんので、御了承ください。
- 提出期限は 平成30年12月14日（金）必着 となります。

提出先（問い合わせ先）

静岡県教育委員会健康体育課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

静岡県教育委員会 健康体育課 学校体育班

電話 054-221-3174

【メールアドレス】ken1_kenkou@pref.shizuoka.lg.jp



「体力アップコンテスト しずおか」審査委員会（平成31年1月開催予定）

【審査委員】

- 大学関係者
- 小学校長
- 小学校教諭
- 特別支援学校教諭
- 静岡市教育委員会
- 浜松市教育委員会
- 静岡教育事務所
- 静岡西教育事務所
- 特別支援教育課
- 健康体育課

審査規準

- 軽快なロックやサンバ等のリズムの音楽に乗って、表情豊かに全身で弾んで踊っている。
- 友達と自由にかかわり合ったり、気持ちや動きを合わせたりして、楽しく踊っている。
- 独自の振りや動きを創作している。

6 表彰

(1) チャレンジ部門

- ・各学年 1位から3位 … 賞状、賞品
- ・各学年 4位から8位 … 賞状
- ・特別支援学級・小学部の学級 1位から3位 … 賞状、賞品

※「みんなでまと当て」は19人以下の部と20人以上の部に分かります。
※参加状況等により変更することがあります。

(2) ダンス部門 7団体以内

みんなで リズムダンス

- ・最優秀賞 1団体 … 賞状、賞品
- ・優秀賞 2団体以内 … 賞状、賞品
- ・優良賞 4団体以内 … 賞状、賞品



(3) 特設部門

- ・特別賞 「みんなでドッジボールラリー」7月31日までに、全学級80%以上が参加した学校 … 賞状

(4) 表彰式

ア 日 時 平成31年2月7日(木) 午後1時30分から

イ 会 場 静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ会議ホール「風」

ウ 対 象

<チャレンジ部門>

通常学級(最大参加者人数)

みんなで ドッジボールラリー	各学年1位及び2位の学級	(24名)
みんなで ジャンプ	各学年1位及び2位の学級	(24名)
みんなで 8の字とび	各学年1位及び2位の学級	(24名)
みんなで リレー	各学年1位及び2位の学級	(24名)
みんなで まと当て	各学年1位の学級	(24名)
特別支援学級・小学部の学級	各種目1位の学級	(10名)

<ダンス部門>

みんなで リズムダンス 最優秀賞の団体 (2名)

エ 参加者

<チャレンジ部門>

学級担任及び代表児童各1人(最大130名)

<ダンス部門>

指導者及び代表児童各1人(2名)

<新体力テスト優秀校>

上位2校男女別 引率者及び代表児童1人(最大16名)



※ 参加者の旅費は、静岡県教育委員会健康体育課で負担します。

※ 表彰式に参加できない場合は、市町教育委員会を通じて賞状・賞品を送付します。

7 認定証

チャレンジ部門の各種目において、標準記録を設定してあります。標準記録を達成した学級は、ホームページから認定証をダウンロードしてください。

	賞	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	特別支援
みんなで ドッジボールラリー (回)	金	60	70	75	80	80	85	50
	銀	50	60	65	70	70	75	30
	銅	40	50	55	60	65	65	25
みんなでの的当て (回)	金	12	18	21	24	27	30	12
	銀	9	15	18	21	24	27	9
	銅	6	12	15	18	21	24	6
みんなでジャンプ (回)	金	20	25	25	40	55	65	30
	銀	10	15	20	25	30	40	20
	銅	5	8	10	20	20	30	10
みんなで8の字び (回)	金	110	175	230	270	300	320	130
	銀	85	145	195	235	260	285	90
	銅	60	110	160	200	225	250	65
みんなでリレー (秒)	金	14.6	13.5	9.70	9.10	8.80	8.20	14.00
	銀	15.0	14.0	9.90	9.30	8.90	8.40	14.50
	銅	15.4	14.3	10.30	9.50	9.10	8.70	15.00

8 「体カアップコンテスト しずおか」 ホームページ

★ ホームページで記録を見ることができます。

★ ホームページで「学校紹介」ができます。

ランキング画面の小学校名の横に表示される、「学校紹介」ボタンをクリックすると、各学校のホームページ等を表示させることができます。

- ※「学校紹介」ボタンは、各小学校で表示/非表示を設定することができます。
- ※「学校紹介」ボタンからのリンク先は、各小学校で URL を設定することができます。

「学校紹介」の表示は、各学校の協力により利用可能となります。そのため、各学校において学級情報編集・記録登録画面から設定してください。多くの学校の取組を紹介することで、体カアップコンテストの普及及び子どもの体カ向上のための情報交換を図りたいと考えます。ぜひ、御協力いただき、御活用ください。

【チャレンジ部門 種目ルール】

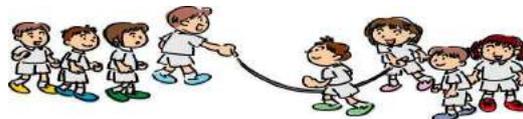
① みんなで 8の字とび

(養える力：瞬発力、巧緻性、持久力、協力性、公正)

3分間、8の字とびによる連続回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う

ア 準備

- ・長なわ
- ・ストップウォッチ



イ 方法

- ・なわを回した状態から、計時の「はじめ」の合図で跳び始める。
- ・最初に並んだ順番どおりに跳ぶ。
- ・3分経過時点で、計時は「終わり」の合図をする。3分間以内であれば、途中で失敗しても続けて跳んでよい。跳んだ回数は3分間の総計とする。
- ・なわが体に引っかかって跳べなかったり、跳ばずになわを通り抜けたりの場合の回数は跳んだ回数には含めない。
- ・1回旋ごとに1人又は数人で跳んでもよいが、跳んだ回数は1回旋を1回とし跳んだ人数とはしない。

ほぼ同人数とは、学級全体を均等割りしたグループの人数差1人を指す。(以下全ての種目で適用)

ウ グループ編成

- ・学級全員で1つのグループとして行うか、学級をほぼ同人数のいくつかのグループに分けて行う。(グループ数は学級で工夫する。)

グループの不成立例 (児童をほぼ同人数のグループに分けていない)

- ・児童30人をA6人とB24人に分けて実施した。

- ・人数が少ない学級は、異学年の児童を加えて行ってもよい。ただし、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、1つのグループで行う。

エ 記録と参加人数

- ・複数のグループで行った場合は、各グループの跳んだ回数の合計をグループ数で割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・1つのグループで実施した場合は、そのグループが跳んだ回数を記録とする。
- ・複数のグループで実施した場合、実施日は全て同じでなければならない。
- ・参加人数は、各グループのなわを跳んだ児童数の合計とする。ただし、児童がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童数となわを回した児童数の合計とする。教師等の数は含めない。

オ 実施上の注意等

- ・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
- ・使用するなわの長さや種類は自由とする。
- ・なわを回す人は、手袋等を使用してもよい。
- ・児童、教職員又は保護者等がなわを回す。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いのもと実施し、計時・計測は教師が行う。

②【強化種目】みんなで ドッジボールラリー

(養える力：投力、巧緻性、協力性、公正)

3分間、1つのボールを使ってキャッチボールを行い、何回捕球できたかを競う

ア 準備

- ドッジボール（けが防止及び投球動作習得のため、児童たちの実態に合わせ1年生～4年生までソフト・ライトなどのボールを使用可とし、5・6年生は今までどおり、ドッジボールを使用することとする。記録登録）
- ストップウォッチ
- 平坦な地面上に、投球ラインを示す2本の直線を引く。（投球ラインはこの形でなければならない）

第1学年：4m間隔

第2学年：4m間隔

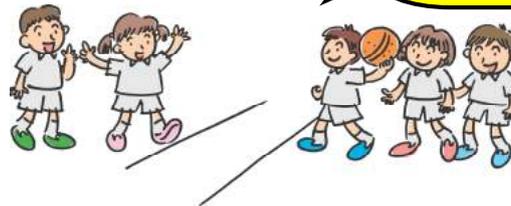
第3学年：6m間隔

第4学年：6m間隔

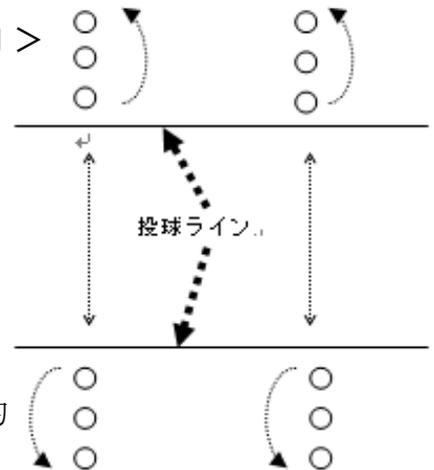
第5学年：8m間隔

第6学年：8m間隔

特別支援学級・小学部の学級：4m間隔



<図1>



イ 方法

- 学級をほぼ同人数の8人以下のグループに分け、投球ライン後方に縦1列で向かい合って並ぶ。（図1及びグループ編成参照）
- 計時の「はじめ」の合図で始める。3分経過時点で計時が「終わり」の合図をする。「終わり」の合図をした時点で、捕球した回数を記録とする。全グループの記録を合計し、1グループ当たりの平均値を登録する。

- 補球し損ない、ファンブル後ボールを保持した場合も捕球とする。
- 投球ライン内での捕球及び投球はしてはならない。ただし、ファンブルしボールが投球ライン内に入った場合は、中に入ってボールを捕ってもよい。また、投球ラインの中に入ってボールを投げた場合は、相手が捕球しても捕球回数に入れない。ただし、前足が投球ラインを踏んで投げた場合は、オンラインとして捕球回数に入れてよい。
- 投球はノーバウンドで相手に届くように投げるのが望ましいが、投球ライン内でバウンドしてしまった場合も、投球ライン後方でボールを捕球すれば捕球回数に入れることができる。ただし、意図的にボールをバウンドさせたり、ボールを転がしたりして相手に投げてはいけない。
- 投球フォーム、助走及びステップの距離は自由とするが、チェストパスでの投球は禁止とする。
- 投球後は、投球ラインの前方に入ってもよい。
- 投球後は、同じ列の後ろに並ぶ。
- キャッチボールをする2人以外は、ボールに触れてはいけない。

ウ グループ編成

- ・通常の学級は、学級をほぼ同人数の8人以下のグループに分けて行う。(例 参照)

～ グループ編成の例 ～

【40人学級の場合】

例1：8, 8, 8, 8, 8 (人) の5グループ

例2：7, 7, 7, 7, 6, 6 (人) の6グループ

例3：6, 6, 6, 6, 6, 5, 5 (人) の7グループ

例4：5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5 (人) の8グループ

例5：4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4 (人) の10グループ

例6：3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 4, 4, 4, 4 (人) の12グループ

例7：3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 4 (人) の13グループ

例8：3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 2, 2 (人) の14グループ

※ 学級全体を均等割りし、グループ間の人数差は1人とする。

※ 3人又は2人のグループは、対面する一方が1人となる。

- ・3人以下の通常の学級は、1つのグループで実施する。
- ・1人の学級は、異学年の児童(1人)と2人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、全員で1つのグループとして実施する。特別支援学級で、在籍数が1人の場合は、特別支援学級に在籍する児童と同学年の通常の学級児童を1人加え、2人で行う。

エ 記録と参加人数

- ・全グループが捕球できた回数の合計をグループ数で割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・8人以下の通常学級で1グループで実施した場合は、その回数を記録とする。
- ・全グループの実施日は同じでなければならない。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級の記録は、1つのグループの回数とする。

オ 実施上の注意等

- ・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
- ・ドッジボールを使用する。
(1号球、2号球、3号球のどのボールを使用してもよい。)
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計時・計測は教師が行う。

③ みんなで まと当て

(養える力：投力、巧緻性、協力性、公正)

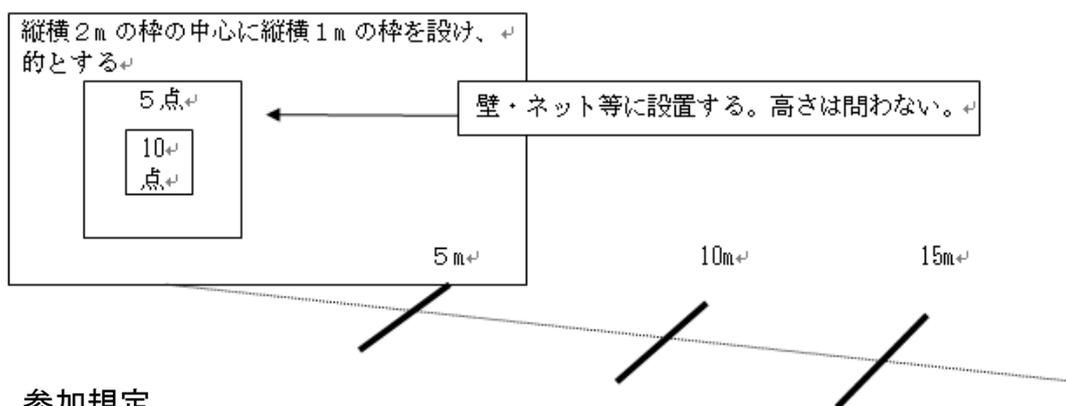
まとにボールを当て、距離に応じた得点合計をクラス人数で割った平均点で競う

ア 準備

- ・ Tボール（けが防止及び投球動作習得のため、Tボールを使用することとする。号球は問わない。）
- ・ 的として、壁やネット等に縦横2mの正方形の枠の中に縦横1mの枠を設けたものを設置する。（的设置の高さは、各学校の施設状況に合わせてよい）（的の材料は問わない。ビニールテープ等で枠のみ囲むだけでもよい）
- ・ 的の真下から5mを起点に5mごとに15mまでラインを引く。

イ 方法

- ・ 点数は、1m四方の的を10点、1m四方の枠を除く2m四方の的を5点とし、5mの位置から当てた場合は×1倍、10mの位置からは×2倍、15mの位置からは×3倍の得点とする。
- ・ 1ゲームにつき、1人3回ボールを投げ、3回分の得点の合計をクラス人数（参加人数）で割り記録とする。（3回とも同じ距離から投げる）



ウ 参加規定

- ・ 参加人数は1名以上とする。
- ・ 特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、全員で1つのグループとして実施する。

エ 記録と得点表

- ・ 合計点をクラス人数で割った点数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・ 特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級の点数は、1つのグループの記録とする。

オ 実施上の注意等

- ・ 実施場所は、運動場又は体育館等とする。（数カ所に設置することも可）
- ・ 記録測定は同一日とするが、数回に分けて計測も可とする。
- ・ 記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、確認・記録算出は教師が行う。
- ・ ボールの全てが枠の中に収まらなくとも、線に触れれば当たりとする。

④ みんなで ジャンプ

(養える力：瞬発力、巧緻性、持久力、協力性、公正)

回旋跳びで、連続してなわを何回跳べたかを競う。制限時間は7分間

ア 準備

- ・長なわ又はなわとび用グリップ付き長なわ

ホームページで動画が見られます。挑戦する前に、実施方法の参考として是非見てください。



イ 方法

- ・跳ぶ児童の並び方は自由とする。
- ・全員が跳ぶことができたなら1回とし、継続して跳んだ回数を記録とする。
- ・少なくとも児童8人がなわを跳び、2人までなわを回すことができる。また、グループ全員で跳んで、教職員や保護者等又は他のグループの児童がなわを回してもよい。
- ※グループ編成の仕方は下記ウを参照
- ・継続して回旋跳びが続いた回数を記録とする。ただし、最長7分間で終了とする
- ※連続した回旋跳びが途切れてしまい、再度開始した場合は、最初から時間と回数を計り直す。

ウ グループ編成

- ・学級の児童を10人以上のグループに分ける。
- ・教職員や保護者等又は他のグループの児童がなわを回す場合は、グループの1人として人数に数えない。

グループの不成立例（児童を10人以上のグループに編成していない）

- ・児童34人をA10人、B8人、C8人、D8人の4つのグループに分け、Aグループのなわを回す児童2人をB、C、Dグループのなわを回す役も兼任させた。

○児童34人学級の場合、次のような4つのグループ編成が考えられる。

(例1)

Aグループ10人、Bグループ10人、
Cグループ14人と編成する。

(この場合、3つのグループの跳んだ合計回数を3で割った数が記録となる。)

A	B	C
10人	10人	14人

(例2)

1グループの人数を10人とせず、例えばAグループ11人、Bグループ11人、
Cグループ12人と編成する。

(この場合、3つのグループの跳んだ合計回数を3で割った数が記録となる。)

A	B	C
11人	11人	12人

(例3)

各グループの人数を、例えばAグループ A B
16人、Bグループ18人とし、2つのグ 16人 18人
ループで行う。

(この場合、2つのグループの跳んだ合
計回数を2で割った数が記録となる。)

(例4)

34人の1グループで行う。 A
(この場合、このグループの跳んだ回数 34人
が記録となる。)

※学級児童数34人の場合、4グループでの編成は不可能

- ・児童が9人以下の学級は、異学年の児童を加え、10人にして行う。ただし、記録登録は最上学年の児童が在籍する学年とする。
- ・児童が11人から19人の学級で、2つのグループに分けて実施する場合は、異学年の児童を加え、20人にして行う。ただし、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級については、3人以上がなわを跳ぶグループを編成する。特別支援学級で、なわを跳ぶ児童が、3人に満たない場合は、特別支援学級に在籍する児童と同学年の通常の学級児童を加えて行う。

エ 記録と参加人数

- ・登録について、例：「1年生が9人、2年生が1人で実施した場合」、2年生の人数が少なくとも、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とするため、2年生の記録で登録することになる。「みんなでジャンプ」では、このような場合が考えられるので、留意すること。
- ・学級で10人以上のグループを、複数編成した場合は、各グループの跳んだ回数の合計をグループ数で割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・1つのグループで実施した場合は、そのグループが跳んだ回数を記録とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級が、3人以上のグループを複数つくって行った場合は、グループの中で最も多い回数を記録とする。参加人数は、そのグループの人数とする。
- ・複数のグループで実施した場合、実施日は全て同じでなければならない。
- ・通常の学級の参加人数は、各グループのなわを跳んだ児童数の合計とする。ただし、児童がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童数となわを回した児童数の合計とする。教師等の数は含めない。

オ 実施上の注意等

- ・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
- ・使用するなわの長さや種類は自由とする。
- ・なわを回す人は、手袋等を使用してもよい。
- ・児童、教職員又は保護者等がなわを回す。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計測する。

⑤ みんなで リレー

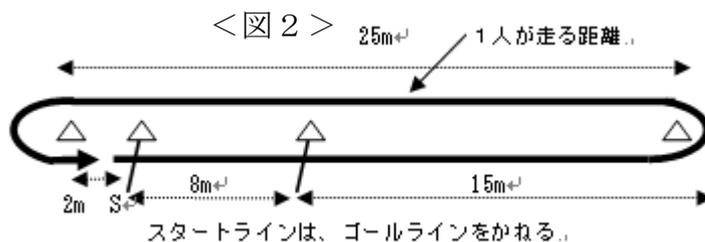
(養える力：スピード、走力、筋パワー、巧緻性、協力性、公正)

1人が50mを走る学級全員の折り返しリレーで、1人当たりの平均タイムを競う。

<第1学年～第2学年、特別支援学級、小学部の学級>

ア 準備

- ・バトン（低学年はリングバトンでもよい）
- ・ストップウォッチ
- ・三角コーン
- ・平坦な地面上にスタートライン、テークオーバーゾーンを設定する直線を引く。（図2参照）



イ 方法

- ・男女混合で、走る順番は自由とする。
- ・スタートは、スタンディングスタートとする。
- ・計時のスタートの合図から、最終走者のトルソー（首から上、肩から先、もものつけねから下を除く胴体部分）がゴールライン上に到着するまでにかかった時間を計測する。
- ・バトンの引き継ぎは、8mのテークオーバーゾーンで行う。それ以外で引き継ぎが行われた場合は、やり直しとする。

ウ グループ編成

- ・学級全員で1つのグループ又は学級をほぼ半数の2つのグループに分けて実施する。学級を2つのグループに分けて実施した場合、実施日は同じでなければならない。
- ・学級児童が1人の場合は、異学年の児童（1人）と2人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、学級全員で1つのグループとして実施する。

エ 記録と参加人数

- ・タイム測定は、百分の一秒までとする。
- ・1人当たりの平均タイムを算出する際には、千分の一秒を切り上げ、百分の一秒までとする。千分の一秒が0の場合は、百分の一秒までのタイムとする。
- ・学級を2つのグループに分けて実施した場合は、各グループのタイムを合計し、参加人数で割った1人当たりの平均タイムとする。
- ・参加人数は、走った人数とする。

オ 実施上の注意

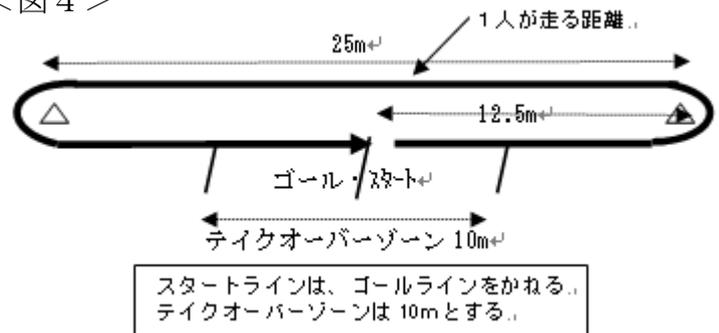
- ・実施場所は運動場等とする。
- ・バトンは、原則としてプラスチック製のバトンを使用する。低学年は、リングバトンを使用してもよい。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計時・計測は教師が行う。

<第3学年～第6学年>【ルール改正】

ア 準備

- ・バトン
- ・ストップウォッチ
- ・三角コーン
- ・平坦な地面上にスタートライン、テイクオーバーゾーンを設定する直線を引く。(図4参照)

<図4>



イ 方法

- ・男女混合で、走る順番は自由とする。
- ・スタートは、スタンディングスタートとする。
- ・計時のスタートの合図から、最終走者のトルソー（首から上、肩から先、もものつけねから下を除く胴体部分）がゴールライン上に到着するまでにかかった時間を計測する。
- ・バトンの引き継ぎは、10mのテイクオーバーゾーンで行う。それ以外で引き継ぎが行われた場合は、やり直しとする（スタート・ゴールラインの前後5mずつ、前もしくは後10mなど、各学校で位置を工夫してもよい）。

ウ グループ編成

- ・学級全員で1つのグループ又は学級をほぼ半数の2つのグループに分けて実施する。学級を2つのグループに分けて実施した場合、実施日は同じでなければならない。
- ・学級児童が1人の場合は、異学年の児童（1人）と2人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、学級全員で1つのグループとして実施する。

エ 記録と参加人数

- ・タイム測定は、百分の一秒までとする。
- ・1人当たりの平均タイムを算出する際には、千分の一秒を切り上げ、百分の一秒までとする。千分の一秒が0の場合は、百分の一秒までのタイムとする。
- ・学級を2つのグループに分けて実施した場合は、各グループのタイムを合計し、参加人数で割った1人当たりの平均タイムとする。
- ・参加人数は、走った人数とする。

オ 実施上の注意

- ・実施場所は運動場等とする。
- ・バトンは、原則としてプラスチック製のバトンを使用する。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計時・計測は教師が行う。

【ダンス部門 ルール】

<みんなで リズムダンス>

○ 内 容

- ・グループや学級、学年等（全校児童以下）で創作した、リズムダンスを主な動きとするもの。
※リズムダンスについては、主に学習指導要領解説体育編（平成20年8月）P54及びP55に記載されているもの。
※授業で扱う場合には、各学年で取り扱う内容のものとする。



- ・学校で創作したもので、運動会や業間、体育科授業等で実施したものとする。
- ・創作者は、教師あるいは児童、ゲストティーチャー等とする。
- ・演技は、7分以内とする。
- ・定点カメラで撮影する。パンやズームアップ、フェードアウトをしてもよいが、審査のため、できるだけ全体の動きを撮影する。

審 査 規 準
<ul style="list-style-type: none">・軽快なロックやサンバ等のリズムの音楽に乗って、表情豊かに全身で弾んで踊っている。・友達と自由にかかわり合ったり、気持ちや動きを合わせたりして、楽しく踊っている。・独自の振りや動きを創作している。