

佐倉市文化祭『みんなで元気アップチャレンジ！』実施要項

佐倉市教育委員会 指導課

1 目的

- 佐倉市が進めている学校体育振興事業は、児童生徒の体力向上を目的としている。『みんなで元気アップチャレンジ！』は、学校体育振興事業の一環として実施するものであり、全児童で運動を楽しみ、仲間と協力しながら体力向上と健康の保持促進することをねらいとするものである。

2 概要

- 競技参加対象は「佐倉市立小学校在籍の児童」とする
- 参加は「学級単位」を基本とし、各クラスの実情や児童の希望等に応じて「任意エントリー」とする
(人数が不足する場合は、他学年との合同チームによるグループも可とする)
- 長縄種目（2種目）は、「学級全員参加」を原則とする（ケガなどの特別な事情がある児童は除く）
- リレー種目は「学級内選抜メンバー」による参加とし、男女別のエントリーとする (人数が不足する場合は、他学年との合同による選抜も可とする)
- 記録については、先生が立会いのもと判定する
- 各種目について、部門ごと（リレー種目は男女別学年ごと）に、ランキング形式（トップ8）で表彰する
- 参加した全クラスに記録証を授与する

3 期間

- 10月～1月の4か月間
※体育の授業または休み時間での実施
※上記期間の中で、学校や学級の実情に応じて児童が競技にチャレンジする場を設ける。

4 実施種目

①長縄8の字連続跳び

【対象】

- ・小学校1～6年生

【方法】

- ・跳び手は10人以上※とする
※回し手は人数に含まれない（回し手は大人でも可）
- ・跳ぶ順番を決めておく
- ・回し手の2人の外側を8の字に回りながら1人1回ずつ跳んだ回数を数える

【ルール】

- ・制限時間は3分とする
- ・使用する縄の長さや種類は自由とする
- ・失敗しても続けて実施し、以降の跳躍数を加算してカウントする（3分間で跳んだ数の合計が記録となる）
- ・跳躍が難しい児童は“くぐりぬけ”※も1回とカウントする（佐倉市独自の特別ルール）



※“くぐりぬけ”は千葉県の「遊・友スポーツチャレンジ」では認められていない特別ルールである
※どうしても跳べない児童が前向きな気持ちで仲間と一緒に参加するための特別な配慮であることを考慮し、「先生の判断」で特別ルールを運用する（当該児童の心情を最優先し、本人、保護者等と事前に相談するなど、最大限の配慮をしたうえで特別ルールを適用すること）

- ・回数の判定は先生が行うこと

【報告内容】

- ・実施日、学年、クラス、跳躍児童人数、制限時間内の跳躍の合計数などを報告する

②長縄みんなでジャンプ

【対象】

- ・小学校5,6年生

【方法】

- ・跳び手は10人以上※とする
※回し手は人数に含まれない（回し手は大人でも可）
- ・縄の中で、少なくとも10名が同時に跳び、連続して跳んだ回数を数える

【ルール】

- ・1回の試技の制限時間は5分とする
- ・5分の試技のうち、連続で一番跳べた回数をカウントする
- ・失敗しても制限時間内であれば何度挑戦しても構わない
- ・5分経過した時点で試技を終了する
- ・回数の判定は先生が行うこと

【報告方法】

- ・実施日、学年、クラス、跳躍児童人数、申告回数などを報告する
- ・申告回数は「連続跳躍数」に「跳び手の人数」をかけた数「〇〇回」となる

連続跳躍数×跳び手の人数＝申告記録（〇〇回）



③4×100mリレー

【対象】

- ・小学校5,6年生 ※学年別、男女別にランキング

【方法】

- ・各学級で4人のメンバーを選出する（男女別）
- ・各学校のグラウンド※で競技を実施する
※テイクオーバーゾーンは30mで設定する
※バトンを受ける選手は、テイクオーバーゾーン内で待たなければならない
※バトンパスは、テイクオーバーゾーン内で行わなければならない
- ・ルールの判定、タイムの計測は先生が行うこと
- ・実施期間内はメンバーの入れ替えを可とする

【報告方法】

- ・実施日、学年、クラス、性別、タイム（0.1 秒単位で報告 1/100 秒位を四捨五入）を報告する

5 部門と競技種目

部 門 \ 競技種目	8 の字連続跳び	みんなでジャンプ	4×100m リレー
低学年の部（1,2 年生）	○		
中学年の部（3,4 年生）	○		
高学年の部（5,6 年生）	○	○	5 年 ○（男女） 6 年 ○（男女）
部門混合の部（特別支援学級）	○		

※原則、学級ごとのエントリーを想定しているが、複式学級が部門をまたぐ場合は、上位学年の部門でのエントリーとなる（例：4・5 年が複式の場合、高学年の部となる）

※「部門混合の部」については特別支援学級のエントリーを想定

6 記録の報告に関する留意点

- 先生の立会いのもとに実施・確認されたものを公式記録として報告する
- 記録の更新に伴う報告については、期間中、何度でも可とする
- 記録の報告は、校長の同意の上、教育委員会に報告する
- 記録の報告は、実施後 2 週間以内に行う（2 週間を経過したものは認めない）

7 記録の公表及び表彰

ランキング8(エイト)・・・市内トップ8(エイト)チームに表彰状

- 月ごとに、各種目及び部門ごと（一部男女別）のランキング（記録上位 8 チーム）について、佐倉市教育委員会ホームページで途中経過を公表する
- 1 月末、期間終了時点における、上位 8 チームについては、賞状を授与する

記録証・・・参加全学級に記録証

- 1 月末時点で記録の報告があった全学級に記録証を進呈する
- 特に好記録だった学級の記録証には、ランク（A ランク、S ランク）が表記される

＜「8 の字連続跳び」の基準＞

部 門 \ ランク	A ランク	S ランク
低学年の部（1,2 年生）	8 0 回以上	1 3 0 回以上
中学年の部（3,4 年生）	1 3 0 回以上	1 8 0 回以上
高学年の部（5,6 年生）	1 8 0 回以上	2 3 0 回以上

《「みんなでジャンプ」の基準》

部 門 \ ラ ン ク	A ランク	S ランク
高学年の部	2 8 0 回以上	3 8 0 回以上

※連続で成功した数に跳び手の人数をかけた回数

《「4×100mリレー」の基準》

学 年 ・ 男 女 \ ラ ン ク	A ランク	S ランク
5 年 生 女 子	6 4 秒 0	6 2 秒 0
5 年 生 男 子	6 2 秒 0	6 0 秒 0
6 年 生 女 子	6 1 秒 5	5 9 秒 5
6 年 生 男 子	5 8 秒 5	5 6 秒 5