

令和6(2024)年度チャレンジランキング実施要項【後期】

栃木県教育委員会事務局健康体育課

1 目的

小学校及び義務教育学校において仲間とともに取り組める「運動遊び」を業間、昼休み、放課後等に実践し、児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わう機会を設定することで、運動の習慣化及び体力の向上を図る。

2 主催

栃木県教育委員会

3 対象

公立小学校及び義務教育学校（前期課程）、特別支援学校小学部の児童

4 登録期間

【後期】令和6(2024)年10月15日(火)から令和7(2025)年2月28日(金)まで

5 参加方法等

- (1) 取り組んだ学校は、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」内の「チャレンジランキングゾーン」に記録を随時登録※してください。

WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」

URL：<https://www.tochigi-rising-kids.jp/>

※登録は学校関係者のみ可能です。(別紙2参照)

登録締切日：【後期】令和7(2025)年2月28日(金)



- (2) ランキングは、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」内の「チャレンジランキングゾーン」にてリアルタイムで公表します。

※クラス(学級)、個人ともに1種目から登録可能です。

※記録は何度でも登録可能ですが、クラス(学級)部門は、登録回数での表彰もあるため、毎回同じ名称で登録してください。(全角・半角にも注意して入力してください)

6 種目・内容

○各種目の実施方法については、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」内の「チャレンジランキングゾーン」において、**動画で紹介**しております。

みんなでチャレンジランキング【クラス(学級)部門】

○種目

- (1) みんなでリレー (走)
- (2) 立ち幅チャレンジ (跳)
- (3) ドッジボールラリー (投)

○内容

- (1) みんなでリレー ※身に付く力 走力(短距離の走力) スピード

①準備

- ・メジャー、ラインテープ(又はラインカー)、ストップウォッチ、空のペットボトル500ml

②実施場所

- ・校庭又は体育館

③参加人数の目安

- ・1グループ7人前後 ※原則、クラス全員の参加とする。

例：1クラス35人の場合、7人×5グループ

④実施方法

- ・グループの人数を2組に分け、走者順を決め、ラインの外側に向かい合って待機させる。
- ・1番目の走者がペットボトルを持ちスタートラインからスタートし、20m先にある「ペットボトル置きエリア」にペットボトルを置く。
- ・次の走者が置かれたペットボトルを持ってスタートする。
- ・最後の走者が走り終わり「ペットボトル置きエリア」にペットボトルを置いた時がゴールになる。

※ペットボトル置きエリアは正方形（タテ1m×ヨコ1m）又は円（直径1m）とする。

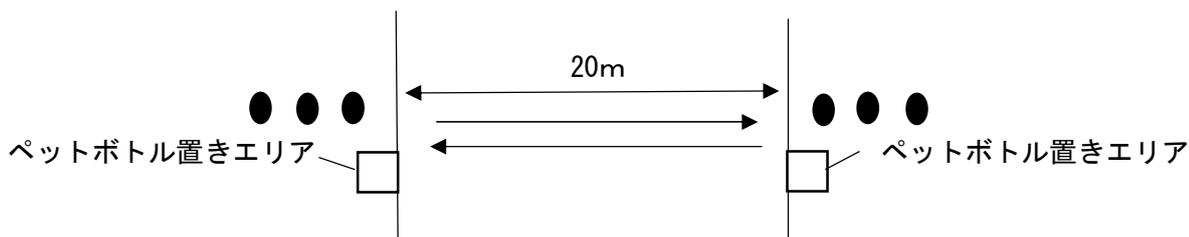
⑤記録

- ・各グループの合計タイムを参加人数で割り、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを記録とする。
- ・1つのグループで実施した場合は、その記録を参加人数で割り、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを記録とし、それをクラスの記録とする。

⑥その他

- ・原則、タイムの計測は教員が行う。（教員が立ち会えば、児童が行うのも可）

スタートライン



(2) 立ち幅チャレンジ

※身に付く力 跳躍力、筋パワー

①準備

- ・メジャー、ラインテープ（又はラインカー）

②実施場所

- ・校庭又は体育館

③参加人数

※原則、クラス全員の参加とする。

④実施方法

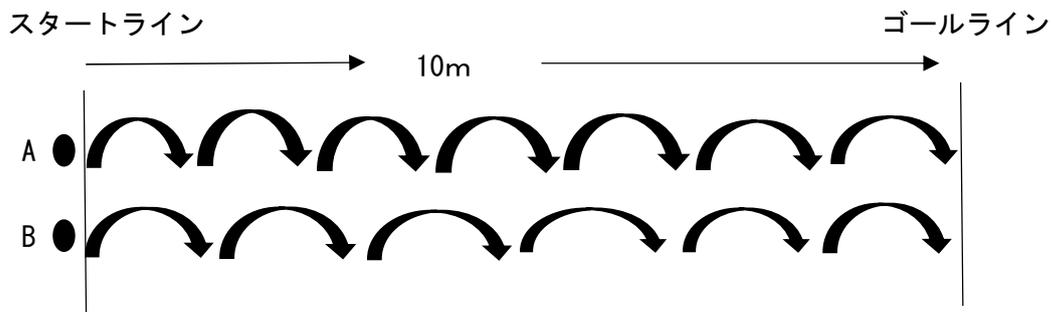
- ・10mの距離を立ち幅とびでジャンプし、何回で到達できたかを数える。
- ・複数人同時に実施しても良い。

⑤記録

- ・ゴールラインにつま先が着いた、又はゴールラインを越えるまでに跳んだ回数が記録になる。
- ・計測した全員の合計回数を参加人数で割り、小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを記録する。

⑥その他

- ・原則教員が立ち会いのもと実施する。
- ・回数は児童が数えるのも可。



(3) ドッジボールラリー ※身に付く力 投力、巧緻性、筋パワー

①準備

- ・ドッジボール、メジャー、ラインテープ（又はラインカー）、ストップウォッチ

②実施場所

- ・校庭又は体育館

③参加人数の目安

- ・1グループ8人前後 ※原則、クラス全員の参加とする。
例) 1クラス35人の場合 9・9・9・8人

④実施方法

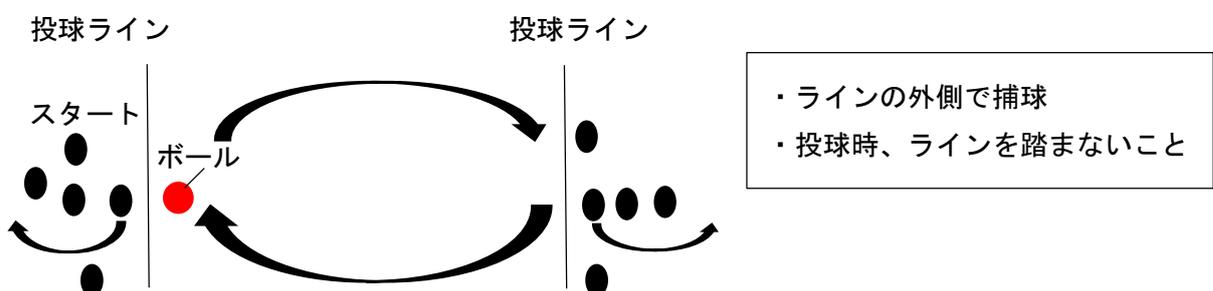
- ・グループの人数を2組に分け、投球順を決め、ラインの外側に向かい合って待機させる。
- ・間隔は低学年(1・2年)5m、中学年(3・4年)7m、高学年(5・6年)10mとする。
- ・投球時に投球ラインを前足で踏んでもいいが、踏み越してはいけない。
- ・捕球時には、ラインを踏んでもいいが、踏み越えてはいけない。
- ・バウンドして捕球した場合もカウントする。
- ・投げたボールが途中で止まったときは、投球ライン内に拾いに入ってよい。
- ・投球した後は列の最後方に並ぶ。
- ・取り損ねたボールを後方に並んでいるものが触っても良い。(投球者に渡す。)
- ・投げ方は片手投げとする。下手投げ以外の投げ方で行う。
- ・助走、ステップについては定めない。
- ・3分間経過した時点で終了とする。
- ・回数の判定は児童自身で行ってもよい。

⑤記録

- ・3分間、1つのボールでキャッチボールを行い、片手で投球できた回数が記録となる。
- ・各グループでの合計回数をグループ数で割り、平均値を出す場合は小数第2位を四捨五入し、小数第1位までを記録とする。

⑥その他

- ・ドッジボールを使用する。
- ・ドッジボールの大きさ(号数)や素材等については自由とする。
- ・原則教員が立ち会いのもと実施する。
- ・回数は児童が数えるのも可。



ひとりでチャレンジランキング【個人部門】

○種目

- (1) 50m紅白玉スロー走 (走)
- (2) なわとびチャレンジ (跳)
- (3) 壁当てチャレンジ (投)

○内容

(1) 50m紅白玉スロー走 ※身に付く力 走力（短距離の走力）、敏捷性、投力

①準備

- ・紅白玉、メジャー、ラインテープ（又はラインカー）、ストップウォッチ

②実施場所

- ・校庭又は体育館

③実施方法

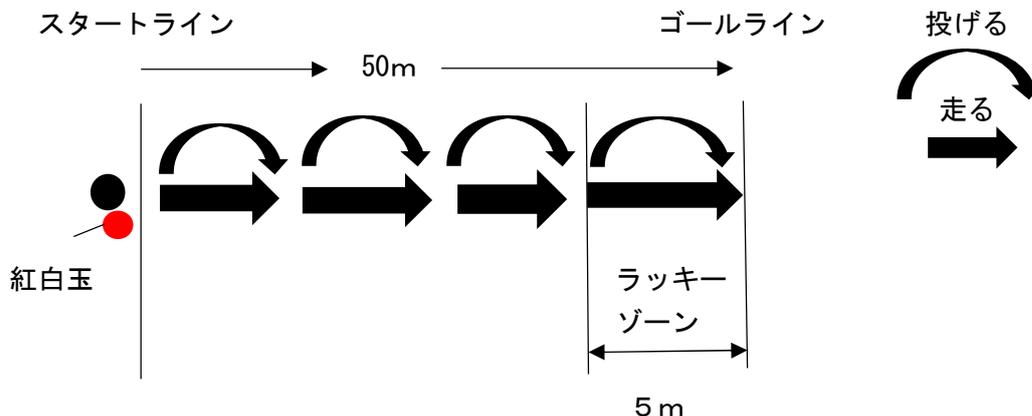
- ・紅白玉を持ちスタートラインに着く。
- ・スタート合図で、紅白玉を前方に投げる。（片手投げ。下手投げ不可。）
- ・紅白玉が落ちたところまで走り、紅白玉を拾い、拾ったところからまた紅白玉を投げる。
- ・紅白玉を投げる→走って拾う→投げる→走って拾う→投げるを繰り返して、ゴールまで到着したときの時間が記録になる。
- ・紅白玉がラッキーゾーンの手前にあるうちは、紅白玉を投げ続けなければならない。
- ・紅白玉がゴールラインを越えるかラッキーゾーンに入ったら、紅白玉を拾うことなく、走り抜けて良い。

④記録

- ・100分の1秒は切り捨てる。

⑤その他

- ・原則教員が立ち会いのもと実施する。
- ・計測は児童が行うのも可。



(2) なわとびチャレンジ ※身に付く力 跳躍力、全身持久力

①準備

- ・短なわ、ストップウォッチ

②実施場所

- ・校庭又は体育館

③実施方法

- ・制限時間内に、前跳びで跳べた回数と後ろ跳びで跳べた合計回数を競う。
- ・時間は全学年前跳び1分間、後ろ跳び1分間。
- ・失敗しても継続して跳び、跳んだ回数は加算する。

- ・体にかかって跳べなかった回数は含めない。
- ・跳び方については、前後とも両足で跳ぶこと。

④記録

- ・前跳びで跳べた回数と後ろ跳びで跳べた合計回数が記録になる。

⑤その他

- ・原則教員が立ち会いのもと実施する。
- ・回数を数える及び時間の計測は児童が行うのも可。

(3) 壁当てチャレンジ ※身に付く力 投力、巧緻性、筋パワー

①準備

- ・ドッジボール、メジャー、ラインテープ（又はラインカー）、ストップウォッチ

②実施場所

- ・体育館又は校庭

③実施方法

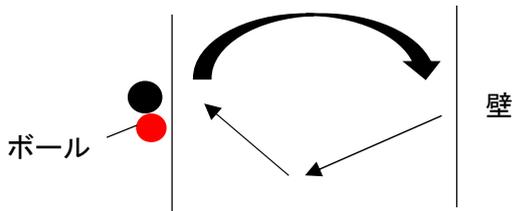
- ・壁から指定された距離のところからボールを持って立つ。
- ・壁からの距離は低学年（1・2年）3 m、中学年（3・4年）4 m、高学年（5・6年）5 mとする。
- ・壁にボールを投げ、ノーバウンドで壁に当てる。
- ・投げ方は片手投げとする。下手投げ以外の投げ方で行う。
- ・助走、ステップについては定めない。
- ・投げる際の踏み込み足がラインを越えないようにする。
- ・跳ね返りのボールのバウンド数は問わない。

④記録

- ・1分間投球し、壁にノーバウンドで当てた回数が記録となる。

⑤その他

- ・原則教員が立ち会いのもと実施する。
- ・回数は児童が数えるのも可。



7 表彰

- (1) トップ賞 クラス（学級）部門及び個人部門ともに各種目の記録が各学年第1位～第3位
- (2) エントリー賞 クラス（学級）部門の各種目の挑戦（登録）回数が各学年第1位（※2回以上を表彰対象）

※登録期間終了後、事務局が記録を集計し、各市町教育委員会宛て賞状を送付いたします。

8 実施上の留意点

- (1) 練習や記録挑戦に当たっては、児童の健康観察、施設及び用具の点検等を十分に行い、安全に留意して実施してください。
- (2) 児童が各チャレンジ内容の「楽しさや喜び」に触れ、仲間と共に「進んで」取り組むことができるようなきっかけ作りとなるよう御利用いただき、その取組を継続していく手段の1つとして「ランキング」を御活用ください。
- (3) 「みんなでチャレンジランキング」では、クラス(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がいる場合は柔軟に対応してください。なお、クラス(学級)

を越えたグループや選抜チームのみでの実施は受け付けません※。

※ただし、小規模校において、クラス(学級)や同学年でのグループ編成が難しい場合は、例外とします。その際は、学年が一番上の児童の実施方法に基づいて実施し、記録の登録も同学年での登録とします。

(4)記録を修正や削除したい場合は、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」のお問い合わせ、または9 その他【問合せ先】まで連絡願います。

9 その他

・チャレンジランキングについて不明な点等ございましたら、以下まで御連絡ください。

【問合せ先】

栃木県教育委員会事務局健康体育課 体力向上・部活動改革担当

TEL : 028-623-3415 E-mail : kentai-tairyoku@pref.tochigi.lg.jp