

# 外遊び、みんなでチャレンジ!

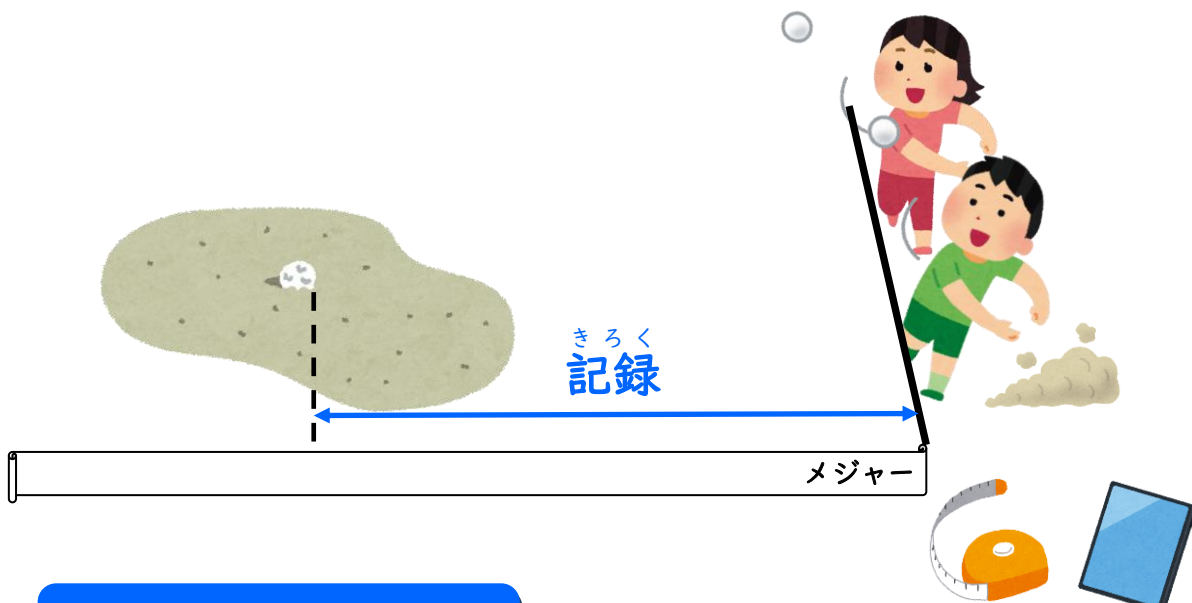
奈良県教育委員会事務局体育健康課



## ひとり種目



# ふわふわボール投げ



## チャレンジの仕方

タブレット等での計測もOK

- 新聞紙等の紙で作ったボールを投げ、飛んだキヨリを測る。
  - 助走してよい。
  - 飛んだキヨリは、ラインからボールが落ちた場所まで垂直に測る。
- ※ボールは、オーバーハンドスローで投げる。(上から投げる)
- ※ボールのつくり方：別紙またはホームページを見る

<https://www-cms.pref.nara.jp/20038.htm>

※追い風(背中側からふく風)が強いときは、記録にチャレンジしても登録することができない。

先生方へ：ふわふわボール投げの測定方法は、  
体カテストにおける「立ち幅跳び」の測定方法(実測)と異なります。

## ひとり種目

# チャレンジなわとび



## チャレンジの仕方

ていがくねん  
〈低学年〉

- 前回<sup>まえまわ</sup>しで1分間<sup>ぶんかん</sup>に何回<sup>なんかい</sup>とべたか<sup>かぞ</sup>を数える。

ちゅうがくねん  
〈中学年〉

- 前回<sup>まえまわ</sup>しで2分間<sup>ふんかん</sup>に何回<sup>なんかい</sup>とべたか<sup>かぞ</sup>を数える。

こうがくねん  
〈高学年〉

- 前回<sup>まえまわ</sup>しで3分間<sup>ぶんかん</sup>に何回<sup>なんかい</sup>とべたか<sup>かぞ</sup>を数える。

※両足<sup>りょうあし</sup>とびで行うこと。二重<sup>おこな</sup>とびはしない。途中<sup>にじゅう</sup>でひっかかったらすぐ<sup>とちゅう</sup>にやりなおし、その数<sup>かず</sup>からつづ<sup>つづ</sup>けて数<sup>かぞ</sup>える。

# 外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課

## ひとり種目

## チャレンジ二重とび



## チャレンジの仕方

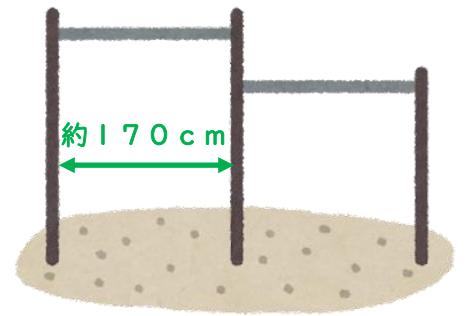
- 1分間に、二重とびが何回できたかを数える。
- 時間を計り始めてからなわを回す。
- 両足とびで行い、途中でひっかかったらすぐにやりなおし、続けて数える。

# 外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課



## ひとり種目 つばめのお散歩



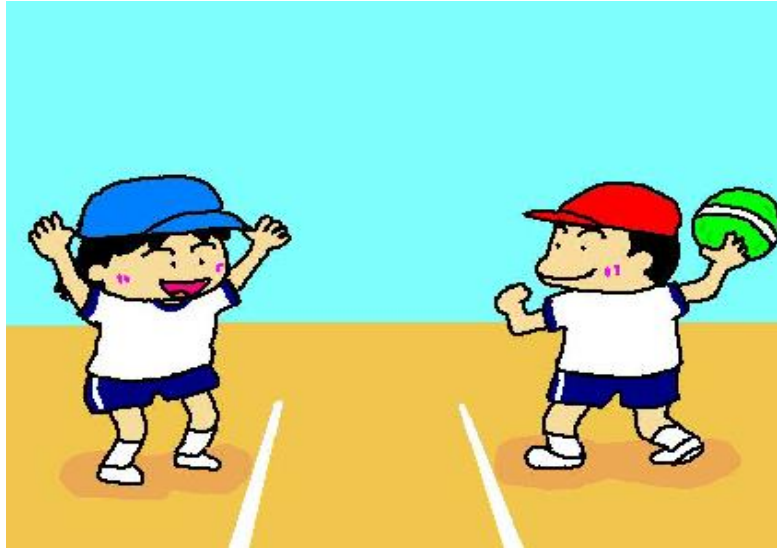
イラスト：「小学校体育（運動領域）指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～」スポーツ庁 より

### チャレンジの仕方

- 鉄棒でつばめ姿勢のまま横に移動し、往復するのにかかった時間を計る。
  - 〈低学年〉 端から端まで（片道）
  - 〈中学年〉 1 往復
  - 〈高学年〉 1 往復半（1 往復と片道）
- つばめ姿勢がくずれたら、くずれた位置からやり直す。
  - ※つばめ姿勢・・・イラストのように、両ひじを伸ばして、身体を一直線にした姿勢。
  - ※移動する鉄棒の幅は、約 170 c m。

## ペア種目

### ペアドッジパス



#### チャレンジの仕方

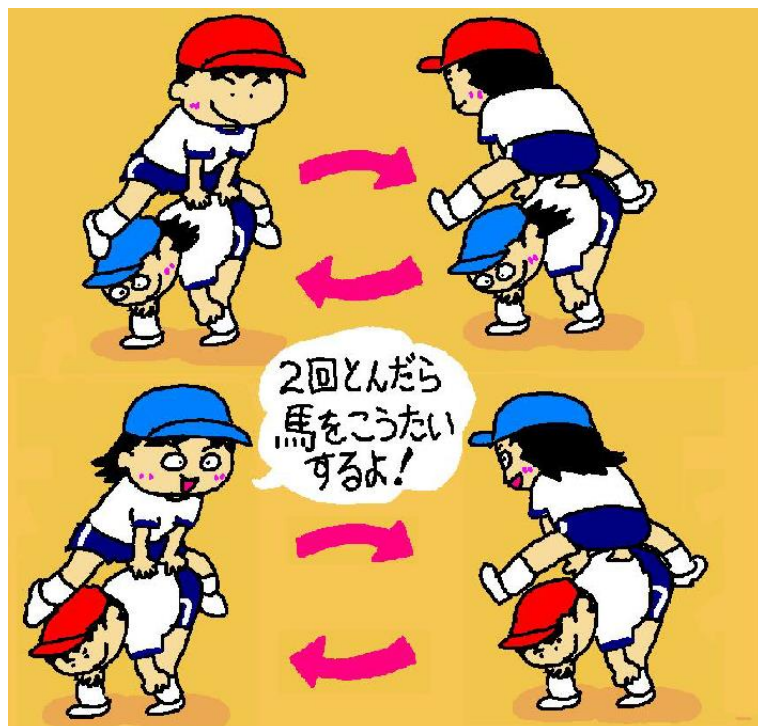
- 5mはなれた2本の線の外側から、1分間に何回パスをつなぐことができたかを数える。
- 投げる時は線の外側から投げ、線をふんだ時は数えない。
- パスされたボールは、必ずキャッチしてから投げ返し、はじいたりトスしたりしてはいけない。
- とどかない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどってから投げる。(この場合も回数に入れてよい。また、バウンドしてからとどいたパスも回数に数えてよい。なお、低学年は、ころがしパスでもよい。)
- ボールはドッジボールを使う。(号数は自由。)

# 外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課

## ペア種目

### ペア馬とび



## チャレンジの仕方

- とぶ人は、両足ふみきりで両手を馬の人の背中について向こう側にとびこえ、続いて向こう側から手前に向かって跳び越え、元の場所に着地する。とんだ人と馬の人が交代し、同じことをする。
- とぶ人と馬になる人は、2回とぶごとに交代する。
- 1分間に2人合わせて何回とべたかを数える。

# 外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課

## ペア種目

### ペアなわとび

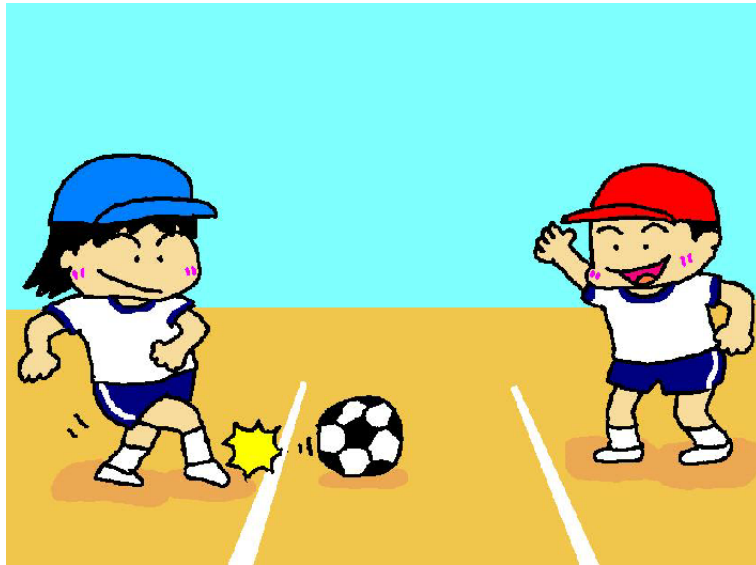


## チャレンジの仕方

- 2人が横に並んで手をつなぎ、1本のなわとびの片方ずつを持って一緒にとぶ。
- 3分間に連続何回とべたかを数える。
- 2重とびはしない。

## ペア種目

### ペアキックパス



## チャレンジの仕方

- 1・2年は5m、3・4年は7m、5・6年は10mはなれた2本の線の外側から、1分間に何回キックパスをつなぐことができたかを数える。
- 蹴る時は線の外側から蹴り、ボールは必ず地面を転がるようにする。線を踏んだ時は数えない。
- パスされたボールは、必ず足で止めてから蹴り、直接蹴ってはいけない。
- 届かない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどって蹴る。(この場合も回数に入れてよいが、ボールは足で扱う。)



## グループ種目

# グループドッジパス



## チャレンジの仕方

- グループは4人以上で行う。
- グループ(またはクラス)を2つに分け、5mはなれた2本の線の外側に1列に並ぶ。線の外側から、3分間パスをし、全員で何回パスできたか数える。
- パスしたあとは次の人と交代し、列の一番最後に並ぶ。同じ人が続けて2回パスすることはできない。
- 投げるときは線の外側から投げ、線をふんだ時は数えない。
- パスされたボールは、必ずキャッチしてから投げ返し、はじいたりトスしたりしてはいけない。
- とどかない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどってから投げる。(この場合も回数に入れてよい。また、バウンドしてからとどいたパスも回数に数えてよい。なお、低学年はころがしパスでもよい。)
- ボールはドッジボールを使う。(号数は自由。)

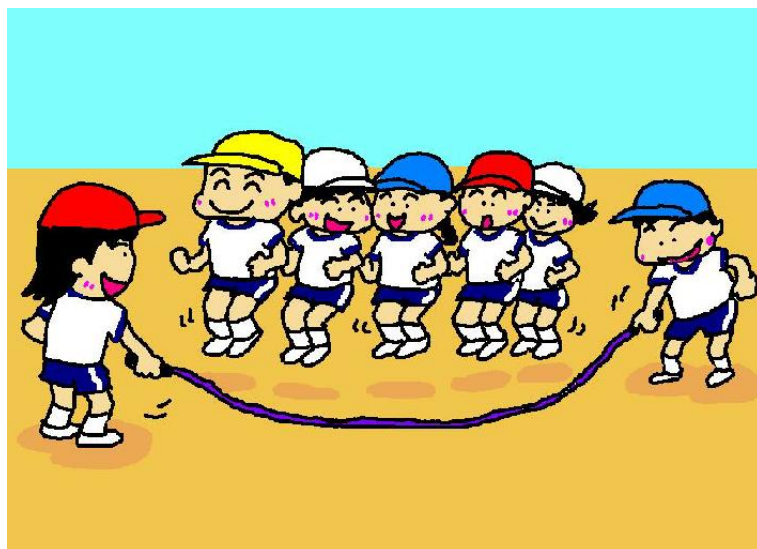
# 外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課

## グループ種目

れんぞくおお

## 連続大なわとび



## チャレンジの仕方

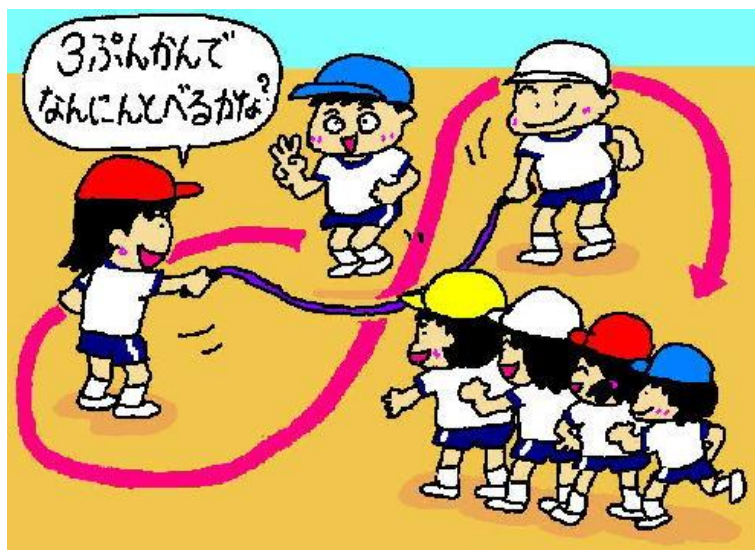
- とぶ人は3人以上とし、一度に全員がとぶ。
- なわの中の並び方は自由。なわを回すのは先生でもよい。
- 3分間に連続何回とぶことができたかを数える。
- ひっかかったらすぐにやりなおし、その数から続けて数える。

# 外遊び、みんなでチャレンジ!

奈良県教育委員会事務局体育健康課

## グループ種目

### 8の字大なわとび



## チャレンジの仕方

- なわを1回まわすごとにとぶ人は1人とし、全員が順番にとぶ。
- なわを回す人は先生でもよい。とぶ人は、全員で3人以上とする。
- 3分間にのべ何人とぶことができたかを数える。
- ひっかかったらすぐにやりなおし、その数から続けて数える。