

# 令和5年度「外遊び、みんなでチャレンジ！」実施要項

奈良県教育委員会

## 1 趣旨

児童が様々な運動に取り組んだり協力して記録に挑戦したりする機会を設けることにより、運動への親しみとともに集団で運動する楽しさを味わわせることを通して体力の向上を図る。

## 2 主催

奈良県教育委員会

## 3 実施期間

令和5年4月～令和6年2月

スプリング：令和5年4月20日（木）～令和5年6月30日（金）

オータム：令和5年9月1日（金）～令和5年11月30日（木）

ウインター：令和6年1月11日（木）～令和6年2月29日（木）

## 4 対象

奈良県内の小学校、義務教育学校前期課程及び特別支援学校小学部の児童

## 5 実施方法

- (1) 各学校は、県教育委員会事務局健康・安全教育課のホームページ内「外遊び、みんなでチャレンジ！」に掲載の実施種目及びチャレンジの方法を児童に紹介する。児童は、種目を選んで（複数可）チャレンジする。
- (2) 各学校は、児童のチャレンジの記録を認定し、登録フォーム（Excelファイル）に記録を入力する。登録内容を確認後、下記アドレス宛てにメール送信する。
- (3) 県教育委員会は、各学校からメール送信された記録を集約し、ホームページに掲載する。

## 6 実施種目

### (1) 4～7月（スプリング）

- |          |            |            |
|----------|------------|------------|
| ①ペアドッジパス | ②ペア馬跳び     | ③ペア縄跳び     |
| ④ペアキックパス | ⑤グループドッジパス | ⑥連続大縄跳び    |
| ⑦8の字大縄跳び | ⑧チャレンジ縄跳び  | ⑨チャレンジ二重跳び |

### (2) 9～11月（オータム）、1～2月（ウインター）

- |          |           |         |
|----------|-----------|---------|
| ①ペア馬跳び   | ②ペア縄跳び    | ③連続大縄跳び |
| ④8の字大縄跳び | ⑤チャレンジ縄跳び |         |

※ オータム、ウインターについては、①～⑤の種目以外に実施種目を増やして実施する予定。詳細については、それぞれの実施期間前に健康・安全教育課より連絡する。

## 7 表彰

「外遊び、みんなでチャレンジ！」に登録された記録を集約し、各期間（スプリング・オータム・ウインター）の各種目（1・2年、3・4年、5・6年の部門）

の1位から3位までの児童に賞状を授与する。

## 8 その他

- (1) 実施方法や登録方法等の詳細は、ホームページに掲載する。
- (2) 各学校での実施に当たっては、休み時間だけでなく体育の授業や学校行事等も活用することができる。また、児童の個人差に応じてチャレンジできるよう配慮すること。
- (3) 記録の認定は、児童の申告ではなく、教員等（PTA、ボランティアの大人でもよい。）が立ち会って実施すること。
- (4) 記録は、各期間に指定された登録フォームへ入力しメール送信することで登録とする。原則として、記録を認定した教員等が行うこと。  
**※登録フォームパスワード：kodomou-touroku**
- (5) 登録フォームを県教育委員会へメール送信する際は、ファイル名を「R〇,〇,〇（認定日）〇〇小学校」とすること。
- (6) 県教育委員会は、メール受信した記録をホームページへ掲載し、各学期末に種目ごとにランキングを作成する。
- (7) 各学校は、ホームページにおいて自校の記録掲載の有無を確認し、不備等がある場合は、県教育委員会へ連絡すること。
- (8) 記録の登録は、実施期間内とする。期間を過ぎてからの登録は認めない。
- (9) 実施種目は、変更する場合がある。

### ホームページアドレス

（実施種目及びチャレンジの方法の確認、登録フォームのダウンロード）  
【<https://www.pref.nara.jp/3663.htm>】

### メール送信先（登録）

【[kodomou-tairyoku@office.pref.nara.lg.jp](mailto:kodomou-tairyoku@office.pref.nara.lg.jp)】

## 9 種目の解説

- (1) ペアドッジパス
  - ・ 5 m離れた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、線を踏んだ時は数えない。
  - ・ 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。
  - ・ 届かない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所に戻ってから投げる。（この場合も回数に入れてよい。また、バウンドしてから届いたパスも回数に数えてよい。なお、低学年は転がしパスでもよい。）
  - ・ ボールはドッジボールを使う。（号数は自由）
- (2) ペア馬跳び
  - ・ 跳ぶ人は、両足踏切で両手を馬の人の背中について向こう側に跳び越え、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。跳んだ人と馬の人

が交代し、同じことをする。

- ・跳ぶ人と馬になる人は、2回跳ぶごとに交代する。
- ・1分間に2人合わせて何回跳べたかを数える。

(3) ペア縄跳び

- ・2人が横に並んで手をつなぎ、1本の縄跳びの片方ずつを持って一緒に跳ぶ。
- ・3分間に連続何回跳べたかを数える。
- ・2重跳びはしない。

(4) ペアキックパス

- ・低学年は5m、中学年は7m、高学年は10m離れた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、元の場所に戻って蹴る。(この場合も回数に入れてよいが、ボールは足で扱う。)
- ・ボールはドッジボールまたはサッカーボールを使う。(号数は自由)

(5) グループドッジパス

- ・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離れた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を数える。
- ・パスした後は次の人と交代し、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、線を踏んだ時は数えない。
- ・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。
- ・届かない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所に戻ってから投げる。(この場合も回数に入れてよい。また、バウンドしてから届いたパスも回数に数えてよい。なお、低学年は転がしパスでもよい。)
- ・ボールはドッジボールを使う。(号数は自由)

(6) 連続大縄跳び

- ・跳ぶ人は3人以上とし、一度に全員が跳ぶ。
- ・縄の中の並び方は自由。縄を回すのは教員等でもよい。
- ・3分間に連続何回跳ぶことができたかを数える。
- ・ひっかかったらすぐにやり直し、その数から続けて数える。

(7) 8の字大縄跳び

- ・縄を回すごとに跳ぶ人は1人とし、全員が順番に跳ぶ。
- ・縄を回す人は教員等でもよい。跳ぶ人は、全員で3人以上とする。
- ・3分間にのべ何人跳べたかを数える。
- ・ひっかかったらすぐにやり直し、その数から続けて数える。

(8) チャレンジ縄跳び

〈低学年〉

- ・前回して1分間に何回跳べたかを数える。

〈中学年〉

- ・前回して2分間に何回跳べたかを数える。

〈高学年〉

・ 前回して3分間に何回跳べたかを数える。

※両足跳びで行うこと。二重跳びはしない。途中でひっかかったらすぐにやり直し、その数から続けて数える。

(9) チャレンジ二重とび

・ 1分間に、二重跳びが何回できたかを数える。

・ 時間を計り始めてから縄を回す。

・ 両足跳びで行い、途中でひっかかったらすぐにやり直し、続けて数える。