

令和2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

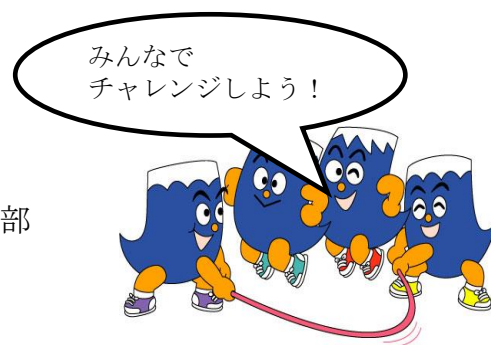
いろいろな種目の記録に挑戦したり、校内で体力づくりに取り組んだりすることを通して、仲間と関わりながら運動する楽しさや達成感を味わい、体力の向上を図るとともに、日頃から運動する習慣や好ましい人間関係を育む。

2 期間

- 【開始時期】 ・チャレンジ部門：通常の学校活動が再開してから
・ダンス部門、個人部門：特に定めない
- 【実施期限】 ・チャレンジ部門：令和3年1月22日（金）まで
※記録の登録は令和3年1月25日（月）午後5時まで
・ダンス部門：令和2年12月11日（金）（必着）
・個人部門：特に定めない

* チャレンジ部門については、最終日の混乱を避けるため、1月25日（月）は入力のみとします。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ことがあるので、余裕をもって記録登録をしましょう。

* **ウィルス感染が心配される状況下では絶対に実施しないようにしましょう。**



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（クラスのチャレンジ）

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、跳んだ回数を競います。
【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（終了予定）	まとにボールを当て、距離に応じた得点合計を競います。19人以下の部と20人以上の部があります。
みんなで ジャンプ（終了予定）	連続回旋跳びで、なわを何回跳べたかを競います。
みんなで リレー	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学年は、実施方法が若干違うので御注意ください。

※強化種目について・・・通常の学校活動が再開してる場合

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。

9月から10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。

(2) ダンス部門（団体は自由です）

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）で創作したりリズムダンス。 ※学習指導要領解説体育編（平成 29 年 7 月）「表現リズム遊び・表現運動」の内容として取り扱われているものであること。

(3) 個人部門（個人のチャレンジ）

種 目	内 容
みんなで チャレンジシート (試 行)	先生が学級を登録すると個人で取り組むことができる 3種類あるチャレンジシートをダウンロードできます。ひと月ごとの課題をクリアすると認定証がもらえます。 ※課題をクリアしたら、学校の先生に提出してください。

5 実施手順

① 登 録

- 「しずおか元気っ子Lab」ホームページまたは「体カアップコンテストしずおか」ホームページにアクセスしてください。

○「しずおか元気っ子Lab」【<https://www.stte-shizuoka.jp/>】



○「体カアップコンテストしずおか」 【<http://www.tup-shizuoka.jp>】

- 「令和2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に変更はありません。
- 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）から新しいパスワードに変更してください。 ※ 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。
- 体育の授業で、準備運動として取り組むことができます。休み時間や業間、放課後等に実施する場合には、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。
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。長期のけがや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。

- 令和3年1月12日（火）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。
- 令和3年1月25日（月）午後12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ありません。
- 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 令和2年12月11日（金）必着 となります。
- 令和3年1月25日（月）午後12時に、HPで順位を発表します。

提出先（問い合わせ先）

静岡県教育委員会 健康体育課 学校体育班

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

TEL 054-221-3174 FAX 054-273-6456

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



「体力アップコンテスト しずおか」審査委員会（令和3年1月開催予定）

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

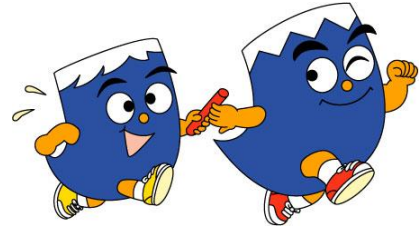
- ・各学年 1位から3位 … 賞状、賞品
- ・各学年 4位から8位 … 賞状
- ・特別支援学級・小学部の学級 1位から3位 … 賞状、賞品

※「みんなでまと当て」は19人以下の部と20人以上の部に分かれます。
※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



(3) 特設部門

- ・特別賞 「みんなでドッジボールラリー」10月末日までに、全学級80%以上が参加した学校 … 賞状

(4) 表彰式

ア 日時 令和3年2月25日(木) 午後1時30分から

イ 会場 静岡市民文化会館 中ホール

ウ 参加対象 (引率教員1名、代表児童1名)

<チャレンジ部門>

- 「みんなで 8の字とび」 … 各学年1位、2位の学級
- 「みんなで ドッジボールラリー」 … 各学年1位、2位の学級
- 「みんなで まと当て 19人以下の部」 … 各学年1位の学級
- 「みんなで まと当て 20人以上の部」 … 各学年1位の学級
- 「みんなで ジャンプ」 … 各学年1位、2位の学級
- 「みんなで リレー」 … 各学年1位、2位の学級

* 特別支援学級・小学部は、各種目1位の学級が対象となります。

<ダンス部門>

みんなで リズムダンス … 最優秀賞の団体

~~＜新体力テスト優秀校＞~~

~~参加者69人以下の部 … 男女別上位2校~~

~~参加者70人以上の部 … 男女別上位2校~~

※令和2年度は体力テストの優秀校表彰を行いません。



※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、表彰等に関して変更が生じる可能性があります。

※ 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

(1) 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

	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

	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

	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

	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
みんなでリレー (秒)	金	14.5	14.0	13.5	13.0	12.5	12.0	13.5
	銀	15.0	14.5	14.0	13.4	12.9	12.4	14.5
	銅	15.5	15.0	14.5	13.8	13.3	12.8	15.5

(2) 個人部門の各シートにおいて、課題を達成した個人がいた場合は、ホームページから認定証をダウンロードしてください。

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。

(試行)

体力アップコンテスト 個人部門 ～ みんなで チャレンジシート ～

○ 目的

昨年度まで実施されてきた体力アップコンテストの種目は、基本的に学級で取り組む内容が多く、個人が気軽に取り組むことができる内容ではなかった。個人の体力差や運動意欲に応じて、誰もが手軽に取り組むことができる個人部門を設定することで、より多くの子供が興味を持ったり、取り組めたりするように個人部門を設定する。

○ 内容

投能力と持久力の向上を目指して、試行的に3種類のカードを用意し、実施する。個人で取り組んでみたいワークシートを選択してチャレンジすることができる。1年間を通して継続的に取り組むことができるよう、月ごとに1枚のシートになっている。課題をクリアすると認定書をもらうことができる。学校だけでなく、家庭でも取り組むことができるようにすることで、運動習慣の一層の定着を図る。

◆「みんなで チャレンジシート」の説明

① 目指せ！ なわとび名人 ・ ・ ・ 短なわの速とび

ア 準備

- ・短なわ
- ・ストップウォッチ（時計）

イ 方法

- ・30秒間に、両足とび1回まわし1回とびで、何回とべるかチャレンジする。
- ・前まわし、後ろまわしのどちらかを選んでチャレンジする。
- ・記録を計るチャレンジは、1日1回。
- ・ひと月の中で、10回チャレンジしたら課題クリア。

ウ 実施上の注意等

- ・実施する場所は、特に指定しない。安全に気を付けて取り組む。
- ・使用するなわの長さや種類は自由とする。
- ・なわを回すときに手袋等を使用しても構わない。
- ・とび方の基本は「両足とび1回まわし1回とび」とするが、子供の学年や特性により「両足とび1回まわし2回とび」でも構わない。
- ・チャレンジする時は、誰かに見てもらうことを基本とする。（家庭で取り組む場合、周りに誰もいない場合があるので、いない場合でも認定する。）
- ・課題をクリアしたら、二重とびや三重とびなどのむずかしいとび方にもチャレンジする。

② 目指せ！ まと当て名人 . . . ボールのまと当て

ア 準備

- ・ボール（野球で使うような大きさのボール）
- ・まと

イ 方法

- ・2人で野球のように先攻と後攻に分かれて、順番にボールを投げて、まと当てをする。対戦相手は、子供でも大人でも構わない。
- ・まとは、当てる場所によって得点の差（多い少ない）があるように、自由に設定する。
- ・先攻から3球ずつボールを投げて、当たった場所の得点を記録する。先攻が3球投げたら、次に後攻が投げ、順番に9回まで投げる。勝敗は、9回が終わったときに得点の多い方が勝ち。同点の場合は引き分け。
- ・試合へのチャレンジは、1日に1試合のみ。練習は何回行っても良い。
- ・ひと月の中で、4試合チャレンジしたら課題クリア。

ウ 実施上の注意等

- ・子供の学年や特性により、ボールを投げる距離やまとの大きさを自由に調整して構わない。投げる距離の目安は「1・2年生：4m」「3・4年生：6m」「5・6年生：8m」程度。
- ・ボールを投げても大丈夫な、公園などの場所でチャレンジする。（道路にネットを置いたり、人の家の壁にぶついたりするようなことは、絶対にやめる。）
- ・対戦した二人それぞれがチャレンジシートを持っていれば、二人両方のシートに結果を書く。

③ 目指せ！ かけっこ名人 . . . 持久走

ア 準備

- ・走ることができる服装とくつ
- ・ストップウォッチ（時間が計れるもの）

イ 方法

- ・走る時間を自分で決めて、その時間内はできるだけ止まらず、走り切る。
- ・走りきった時間をチャレンジシートに書く。

ウ 実施上の注意等

- ・交通事故防止のため、公園や運動場などの安全な場所で走る。
- ・体調が悪い時には無理をせず、途中でも走ることを止める。
- ・ひと月に走った時間の合計が学年ごとの設定時間をこえたら課題クリア。
<設定時間> 1・2年生：60分、3・4年生：90分、
5・6年生：120分
- ・1回に走る時間の目安は、1・2年生が3～4分、3・4年生が4～5分、5・6年生が5～6分とする。
- ・走った距離は、距離が分かる場合のみ書けばよい。