

学校コード番号：

学校パスワード：

平成 29 年度

「体力アップコンテスト しずおか」実施要項

みんなではじめよう

学級スポーツ!!

体力アップコンテストに積極的に参加をする学校は体力向上の成果が表れています。運動を楽しみながら、継続的に取り組んでください。



各学校の取り組みの様子を紹介できるように、学校ホームページにリンクできるようにしました。

各学校で「学級情報編集・記録登録画面」から設定をお願いします。

<http://www.tup-shizuoka.jp>

【審査委員会からのお願い】

- ・ 県下の小学校が同じルールのもとにコンテストに参加します。担当の先生は、表紙右上の学校コード番号・学校パスワードを記入の上、この実施要項を増刷し、学級担任の先生等に配布して共通理解を図ってくださるようお願いいたします。
- ・ 強化種目について
本県児童の新体力テストの結果から、握力と柔軟性、投力に課題があります。今年度も「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。また、4月から7月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。また、年間を通して学校参加率 100%を目指します。(特別支援学級の参加については、実態に応じて判断しますので、健康体育課担当まで御連絡ください。)
- ・ 「みんなで リレー」の3年生以上もおいても、1人が25m往復を走る学級全員の折り返しリレーを試行します(詳しくは実施要項をお読み下さい)。
- ・ 学校パスワードの変更は、早めをお願いします。

平成 29 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

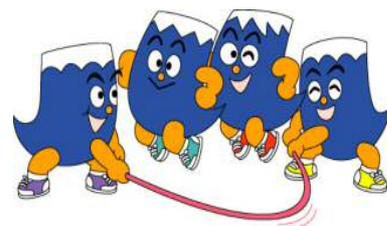
平成 29 年 5 月 11 日（木）から平成 30 年 1 月 19 日（金）まで
※ダンス部門の締め切りは、平成 29 年 12 月 15 日（金）

みんなでチャレンジしよう！

※「網掛け」や赤字は、昨年度より変更された部分や追加事項、重要事項です。
 （日付や数字は含まない）

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 参加部門

(1) チャレンジ部門（全ての学級）

種 目	種 別	内 容
みんなで 8の字とび	各学年 学級単位	3分間、8の字とびによる連続回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う。
【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う。
【新チャレンジ種目】 みんなで まと当て		まとにボールを当て、距離に応じた得点の合計を競う。
みんなで ジャンプ		連続回旋跳びで、なわを何回跳べたかを競う。
みんなで リレー		<第1学年～第2学年・特別支援学級・小学部の学級> 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う。 <第3学年～第6学年> 1人が半周（約50m）を走る学級全員のリレーで、1人当たりの平均タイムを競う。
みんなでリレー（試行）	<第3学年～第6学年> 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う。	

※強化種目について

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。

4月から7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。

また、年間を通して学校参加率100%を目指します。（特別支援学級の参加については、実態に応じて判断しますので、健康体育課担当まで御連絡ください。）

※通常の学級は5種目から1種目以上選択する。ただし、特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、実態に応じて参加する。

※学級全員の参加を原則とするが、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よい。ただし、学級の90%の人数を確保できない場合は、記録の申請ができない。そのため、長期にわたるけが人・疾病者及び転出者がいる場合は、その都度学級登録人数を変更する。

※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する。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る。

(2) ダンス部門（参加を希望する団体）

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）で創作したリズムダンスを主な動きとするもの。 ※リズムダンスについては、主に学習指導要領解説体育編（平成20年8月）P54及びP55に記載されているもの。

5 実施上の留意点

練習や記録挑戦に当たっては、休み時間や業間、放課後等に、教師の指導の下、児童が主体的に活動できるよう配慮する。また、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する。

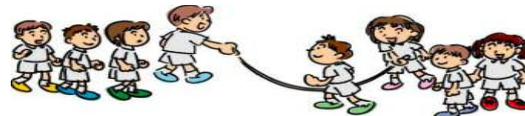
6 チャレンジ部門の種目について

(1) みんなで 8の字とび（養える力：瞬発力、巧緻性、持久力、協力性、公正）

3分間、8の字とびによる連続回旋跳びを行い、なわを何回跳べたかを競う。

ア 準備

- ・長なわ
- ・ストップウォッチ



イ 方法

- ・なわを回した状態から、計時の「はじめ」の合図で跳び始める。
- ・最初に並んだ順番どおりに跳ぶ。
- ・3分経過時点で、計時は「終わり」の合図をする。3分間以内であれば、途中で失敗しても続けて跳んでよい。跳んだ回数は3分間の総計とする。
- ・なわが体に引っかかって跳べなかったり、跳ばずになわを通り抜けたりした場合の回数は跳んだ回数には含めない。
- ・1回旋ごとに1人又は数人で跳んでもよいが、跳んだ回数は1回旋を1回とし跳んだ人数とはしない。

ほぼ同人数とは、学級全体を均等割りしたグループの人数差1人を指す。（以下全ての種目で適用）

ウ グループ編成

- ・学級全員で1つのグループとして行うか、学級をほぼ同人数のいくつかのグループに分けて行う。（グループ数は学級で工夫する。）

グループの不成立例（児童をほぼ同人数のグループに分けていない）

- ・児童30人をA6人とB24人に分けて実施した。

- ・人数が少ない学級は、異学年の児童を加えて行ってもよい。ただし、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、1つのグループで行う。

エ 記録と参加人数

- ・複数のグループで行った場合は、各グループの跳んだ回数の合計をグループ数で

割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。

- 1つのグループで実施した場合は、そのグループが跳んだ回数を記録とする。
- 複数のグループで実施した場合、実施日は全て同じでなければならない。
- 参加人数は、各グループのなわを跳んだ児童数の合計とする。ただし、児童がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童数となわを回した児童数の合計とする。教師等の数は含めない。

オ 実施上の注意等

- 実施場所は、運動場又は体育館等とする。
- 使用するなわの長さや種類は自由とする。
- なわを回す人は、手袋等を使用してもよい。
- 児童、教職員又は保護者等がなわを回す。
- 記録挑戦の際は、教師の立会いのもと実施し、計時・計測は教師が行う。

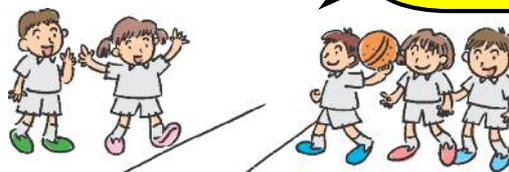
(2) 【強化種目】 みんなで ドッジボールラリー（養える力：投力、巧緻性、協力性、公正）

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う。

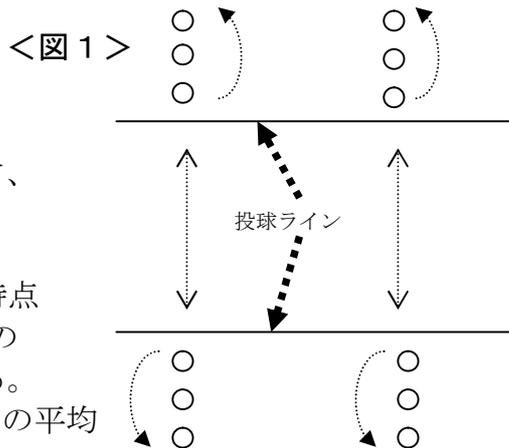
ア 準備

- ドッジボール（けが防止及び投球動作習得のため、児童たちの実態に合わせ1年生～4年生までソフト・ライトなどのボールを使用可とし、5・6年生は今までどおり、ドッジボールを使用することとする。記録登録）
- ストップウォッチ
- 平坦な地面上に、投球ラインを示す2本の直線を引く。（投球ラインはこの形でなければならない）

- 第1学年：4m間隔
- 第2学年：4m間隔
- 第3学年：6m間隔
- 第4学年：6m間隔
- 第5学年：8m間隔
- 第6学年：8m間隔
- 特別支援学級・小学部の学級：4m間隔



ホームページで動画が見られます。挑戦する前に、実施方法の参考として是非見てください。



イ 方法

- 学級をほぼ同人数の8人以下のグループに分け、投球ライン後方に縦1列で向かい合って並ぶ。（図1及びグループ編成参照）
- 計時の「はじめ」の合図で始める。3分経過時点で計時が「終わり」の合図をする。「終わり」の合図をした時点で、捕球した回数を記録とする。全グループの記録を合計し、1グループ当たりの平均値を登録する。
- 補球し損ない、ファンブル後ボールを保持した場合も捕球とする。
- 投球ライン内での捕球及び投球はしてはならない。ただし、ファンブルしボールが投球ライン内に入った場合は、中に入ってボールを捕ってもよい。また、投球ラインの中に入ってボールを投げた場合は、相手が捕球しても捕球回数に入れない。ただし、前足が投球ラインを踏んで投げた場合は、オンラインとして捕球回

数に入れてよい。

- ・投球はノーバウンドで相手に届くように投げることが望ましいが、投球ライン内でバウンドしてしまった場合も、投球ライン後方でボールを捕球すれば捕球回数に入れることができる。ただし、意図的にボールをバウンドさせたり、ボールを転がしたりして相手に投げてはいけない。
- ・投球フォーム、助走及びステップの距離は自由とするが、チェストパスでの投球は禁止とする。
- ・投球後は、投球ラインの前方に入ってもよい。
- ・投球後は、同じ列の後ろに並ぶ。
- ・キャッチボールをする2人以外は、ボールに触れてはいけない。

ウ グループ編成

- ・通常の学級は、学級をほぼ同人数の8人以下のグループに分けて行う。(例 参照)

○ グループ編成の例

【40人学級の場合】

例1：8, 8, 8, 8, 8 (人) の5グループ

例2：7, 7, 7, 7, 6, 6 (人) の6グループ

例3：6, 6, 6, 6, 6, 5, 5 (人) の7グループ

例4：5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5 (人) の8グループ

例5：4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4 (人) の10グループ

例6：3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 4, 4, 4, 4 (人) の12グループ

例7：3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 4 (人) の13グループ

例8：3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 2, 2 (人) の14グループ

※ 学級全体を均等割りし、グループ間の人数差は1人とする。

※ 3人又は2人のグループは、対面する一方が1人となる。

- ・3人以下の通常の学級は、1つのグループで実施する。
- ・1人の学級は、異学年の児童(1人)と2人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、全員で1つのグループとして実施する。特別支援学級で、在籍数が1人の場合は、特別支援学級に在籍する児童と同学年の通常の学級児童を1人加え、2人で行う。

エ 記録と参加人数

- ・全グループが捕球できた回数の合計をグループ数で割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・8人以下の通常学級で1つのグループで実施した場合は、その回数を記録とする。
- ・全グループの実施日は同じでなければならない。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級の記録は、1つのグループの回数とする。

オ 実施上の注意等

- ・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
- ・ドッジボールを使用する。(1号球、2号球、3号球のどのボールを使用してもよい。)
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計時・計測は教師が行う。

(3) みんなで まと当て (養える力：投力、巧緻性、協力性、公正)

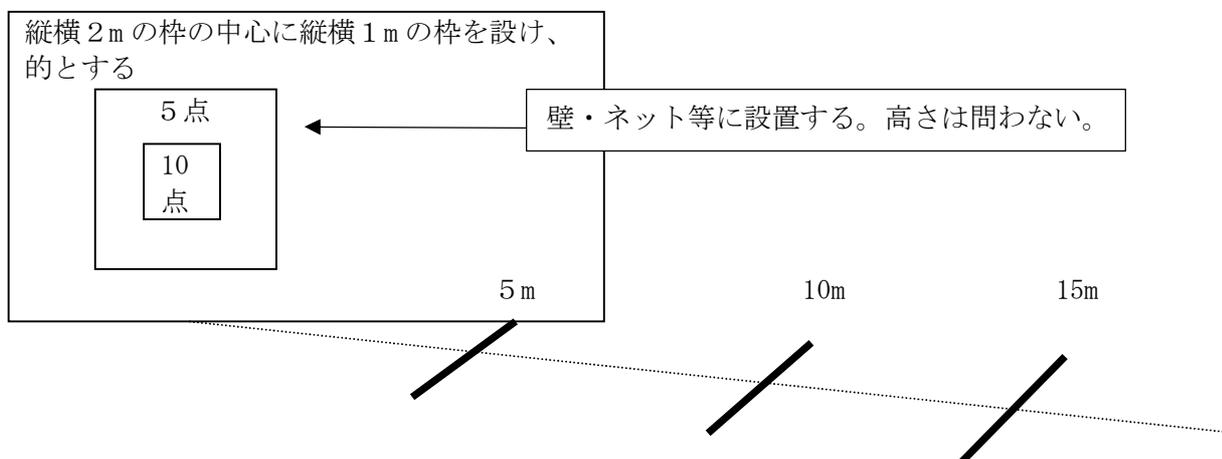
的にボールを投げて当て、距離に応じた得点合計をクラス人数で割った平均点で競う。

ア 準備

- ・ Tボール (けが防止及び投球動作習得のため、Tボールを使用することとする。号球は問わない。)
- ・ 的として、壁やネット等に縦横2mの正方形の枠の中に縦横1mの枠を設けたものを設置する。(的设置の高さは、各学校の施設状況に合わせてよい)(的の材料は問わない。ビニールテープ等で枠のみ囲むだけでもよい)
- ・ 的の真下から5mを起点に5mごとに15mまでラインを引く。

イ 方法

- ・ 点数は、1m四方の的を10点、1m四方の枠を除く2m四方の的を5点とし、5mの位置から当てた場合は×1倍、10mの位置からは×2倍、15mの位置からは×3倍の得点とする。
- ・ 1ゲームにつき、1人3回ボールを投げ、3回分の得点の合計をクラス人数(参加人数)で割り記録とする。(3回とも同じ距離から投げる)



ウ 参加規定

- ・ 参加人数は1名以上とする。
- ・ 特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、全員で1つのグループとして実施する。

エ 記録と得点表

- ・ 合計点をクラス人数で割った点数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・ 特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級の点数は、1つのグループの記録とする。

オ 実施上の注意等

- ・ 実施場所は、運動場又は体育館等とする。(数カ所に設置することも可)
- ・ 記録測定は同一日とするが、数回に分けて計測も可とする。
- ・ 記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、確認・記録算出は教師が行う。
- ・ ボールの全てが枠の中に収まらなくとも、線に触れれば当たりとする。
- ・ **表彰の規定(参加人数枠)を変更します(P.13 11 表彰を参照)。**

(4) みんなで ジャンプ (養える力: 瞬発力、巧緻性、持久力、協力性、公正)

回旋跳びで、連続してなわを何回跳べたかを競う。制限時間は7分間

ア 準備

- ・長なわ又はなわとび用グリップ付き長なわ

ホームページで動画が見られます。挑戦する前に、実施方法の参考として是非見てください。



イ 方法

- ・跳ぶ児童の並び方は自由とする。
- ・なわを回し、全員が跳ぶことができたなら1回とし、継続して跳ぶことができた回数を記録とする。
- ・少なくとも児童8人がなわを跳び、2人までなわを回すことができる。また、グループ全員で跳んで、教職員や保護者等又は他のグループの児童がなわを回してもよい。
※グループ編成の仕方は下記ウを参照
- ・継続して回旋跳びが続いた回数を記録とする。ただし、最長7分間で終了とする。
※連続した回旋跳びが途切れてしまい、再度開始した場合は、最初から時間と回数を計り直す。

ウ グループ編成

- ・学級の児童を10人以上のグループに分ける。
- ・教職員や保護者等又は他のグループの児童がなわを回す場合は、グループの1人として人数に数えない。

グループの不成立例 (児童を10人以上のグループに編成していない)

- ・児童34人をA10人、B8人、C8人、D8人の4つのグループに分け、Aグループのなわを回す児童2人をB、C、Dグループのなわを回す役も兼任させた。

○児童34人学級の場合、次のような4つのグループ編成が考えられる。

(例1)

Aグループ10人、Bグループ10人、
Cグループ14人と編成する。

(この場合、3つのグループの跳んだ合計回数を3で割った数が記録となる。)

A	B	C
10人	10人	14人

(例2)

1グループの人数を10人とせず、例えばAグループ11人、Bグループ11人、
Cグループ12人と編成する。

(この場合、3つのグループの跳んだ合計回数を3で割った数が記録となる。)

A	B	C
11人	11人	12人

(例3)

各グループの人数を、例えばAグループ16人、Bグループ18人とし、2つのグループで行う。

(この場合、2つのグループの跳んだ合計回数を2で割った数が記録となる。)

A	B
16人	18人

(例4)

34人の1グループで行う。 A
(この場合、このグループの跳んだ回数 34人
が記録となる。)

※学級児童数34人の場合、4グループでの編成は不可能

- ・児童が9人以下の学級は、異学年の児童を加え、10人にして行う。ただし、記録登録は最上学年の児童が在籍する学年とする。
- ・児童が11人から19人の学級で、2つのグループに分けて実施する場合は、異学年の児童を加え、20人にして行う。ただし、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級については、3人以上がなわを跳ぶグループを編成する。特別支援学級で、なわを跳ぶ児童が、3人に満たない場合は、特別支援学級に在籍する児童と同学年の通常の学級児童を加えて行う。

エ 記録と参加人数

- ・登録について、例：「1年生が9人、2年生が1人で実施した場合」、2年生の人数が少なくとも、記録登録は、最上学年の児童が在籍する学年とするため、2年生の記録で登録することになる。「みんなでジャンプ」では、このような場合が考えられるので、留意すること。
- ・学級で10人以上のグループを、複数編成した場合は、各グループの跳んだ回数の合計をグループ数で割り、その平均回数を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第3位を切り捨て、小数第2位までとする。
- ・1つのグループで実施した場合は、そのグループが跳んだ回数を記録とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級が、3人以上のグループを複数つくって行った場合は、グループの中で最も多い回数を記録とする。参加人数は、そのグループの人数とする。
- ・複数のグループで実施した場合、実施日は全て同じでなければならない。
- ・通常の学級の参加人数は、各グループのなわを跳んだ児童数の合計とする。ただし、児童がなわを回した場合は、なわを跳んだ児童数となわを回した児童数の合計とする。教師等の数は含めない。

オ 実施上の注意等

- ・実施場所は、運動場又は体育館等とする。
- ・使用するなわの長さや種類は自由とする。
- ・なわを回す人は、手袋等を使用してもよい。
- ・児童、教職員又は保護者等がなわを回す。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計測する。

(5) みんなで リレー (養える力：スピード、走力、筋パワー、巧緻性、協力性、公正)
<第1学年～第2学年、特別支援学級、小学部の学級>

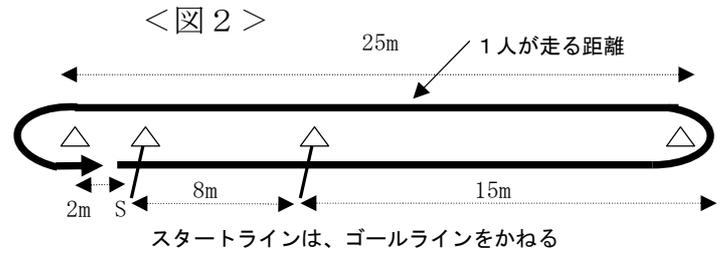
1人が50mを走る学級全員の折り返しリレーで、1人当たりの平均タイムを競う。

ア 準備

- ・バトン (低学年はリングバトンでもよい)
- ・ストップウォッチ
- ・三角コーン
- ・平坦な地面上にスタートライン、



テークオーバーゾーンを設定する直線を引く。(図2参照)



イ 方法

- ・男女混合で、走る順番は自由とする。
- ・スタートは、スタンディングスタートとする。
- ・計時のスタートの合図から、最終走者のトルソー（首から上、肩から先、もものつけねから下を除く胴体部分）がゴールライン上に到着するまでにかかった時間を計測する。
- ・バトンの引き継ぎは、8mのテークオーバーゾーンで行う。それ以外で引き継ぎが行われた場合は、やり直しとする。

ウ グループ編成

- ・学級全員で1つのグループ又は学級をほぼ半数の2つのグループに分けて実施する。学級を2つのグループに分けて実施した場合、実施日は同じでなければならない。
- ・学級児童が1人の場合は、異学年の児童（1人）と2人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、学級全員で1つのグループとして実施する。

エ 記録と参加人数

- ・タイム測定は、百分の一秒までとする。
- ・1人当たりの平均タイムを算出する際には、千分の一秒を切り上げ、百分の一秒までとする。千分の一秒が0の場合は、百分の一秒までのタイムとする。
- ・学級を2つのグループに分けて実施した場合は、各グループのタイムを合計し、参加人数で割った1人当たりの平均タイムとする。
- ・参加人数は、走った人数とする。

オ 実施上の注意

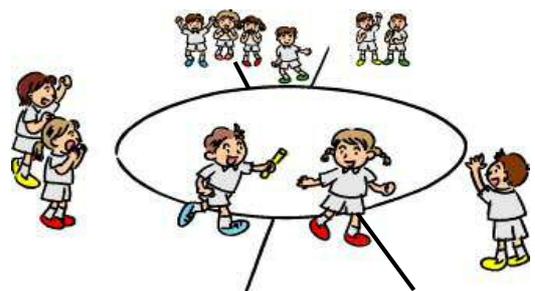
- ・実施場所は運動場等とする。
- ・バトンは、原則としてプラスチック製のバトンを使用する。低学年は、リングバトンを使用してもよい。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計時・計測は教師が行う。

<第3学年～第6学年>

1人が半周(約50m)を走る学級全員のリレーで、1人当たりの平均タイムを競う。

ア 準備

- ・バトン
- ・ストップウォッチ
- ・平坦な地面上に半径15mの円(円周約94.2m)、スタートライン、ゴールライン及びテークオーバーゾーンを設定する直線を

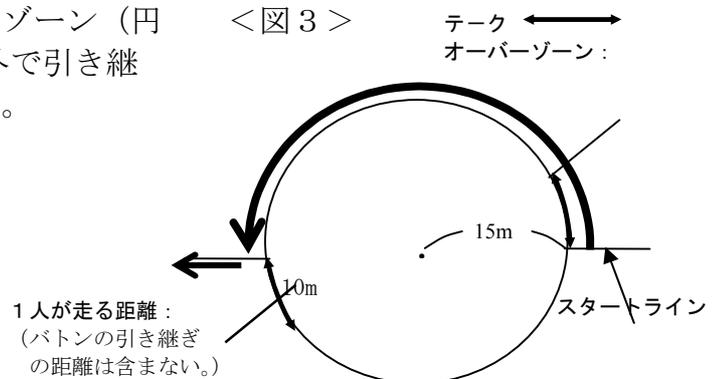


円周から垂直に引く。

<図2>

イ 方法

- ・男女混合で、走る順番は自由とする。
- ・スタートは、スタンディングスタートとする。
- ・計時のスタートの合図から、最終走者のトルソー（首から上、肩から先、もものつけねから下を除く胴体部分）がゴールライン上に到着するまでにかかった時間を測定する。
- ・バトンの引き継ぎは、テークオーバーゾーン（円周上の距離で10m）で行う。それ以外で引き継ぎが行われた場合は、やり直しとする。



ウ グループ編成

- ・学級の児童全員で1つのグループ又は学級をほぼ半数の2つのグループに分けて実施する。学級を2つのグループに分けて実施した場合、実施日は同じでなければならない。
- ・学級の児童が1人の場合は、異学年の児童（1人）と2人で行う。この場合、記録登録は上の学年とする。

エ 記録と参加人数

- ・タイム測定は、百分の一秒までとする。
- ・1人当たりの平均タイムを算出する際には、千分の一秒を切り上げ、百分の一秒までとする。千分の一秒が0の場合は、百分の一秒までのタイムとする。
- ・学級を2つのグループに分けて実施した場合は、各グループのタイムを合計し、参加人数で割った1人当たりの平均タイムとする。
- ・参加人数は、走った人数とする。

オ 実施上の注意

- ・実施場所は運動場等とする。
- ・バトンは、原則としてプラスチック製のバトンを使用する。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計時・計測は教師が行う。

※みんなで リレー、ルール改訂への提案について

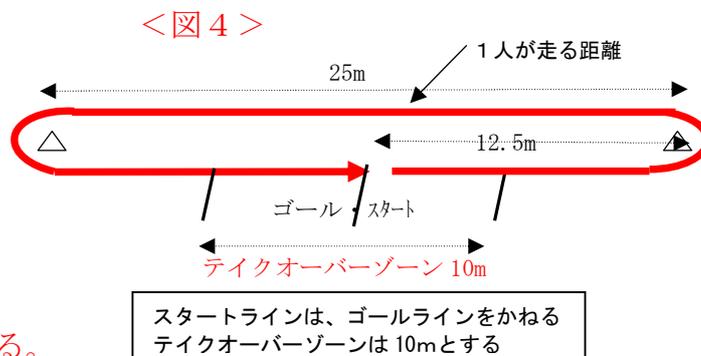
みんなで リレー種目について、体力アップコンテスト審査委員会で、第3学年～第6学年のルール（1人が約50mの半周の円を走る）について、第1学年～第2学年と同じ折り返しのリレーに変更する案が提案をされました。協議の結果、平成29年度の1年間に多くの小学校に試行していただき、アンケート調査を行った結果から判断をすることになりました。多くの学校が新たに挑戦する機会を設けるといふこと、折り返し時の運動により、クイックネス等のアジリティ（身のこなしの能力）を走力と合わせて高めることが目的です。

記録登録はありませんが、来年1月に実施する表彰校対象のアンケート調査で、新ルールについての感想や御意見をいただき、それらを審査委員会での資料とさせていただきます。

多くの小学校が参加してくれることを期待しています。

ア 準備

- ・バトン
- ・ストップウォッチ
- ・三角コーン
- ・平坦な地面上にスタートライン、テイクオーバーゾーンを設定する直線を引く。(図4参照)



イ 方法

- ・男女混合で、走る順番は自由とする。
- ・スタートは、スタンディングスタートとする。
- ・計時のスタートの合図から、最終走者のトルソー（首から上、肩から先、もものつけねから下を除く胴体部分）がゴールライン上に到着するまでにかかった時間を計測する。
- ・バトンの引き継ぎは、10mのテイクオーバーゾーンで行う。それ以外で引き継ぎが行われた場合は、やり直しとする（スタート・ゴールラインの前後5mずつ、前もしくは後10mなど、各学校で位置を工夫してもよい）。

ウ グループ編成

- ・学級全員で1つのグループ又は学級をほぼ半数の2つのグループに分けて実施する。学級を2つのグループに分けて実施した場合、実施日は同じでなければならない。
- ・学級児童が1人の場合は、異学年の児童（1人）と2人で行う。この場合、記録登録は、上の学年とする。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、学級全員で1つのグループとして実施する。

エ 記録と参加人数

- ・タイム測定は、百分の一秒までとする。
- ・1人当たりの平均タイムを算出する際には、千分の一秒を切り上げ、百分の一秒までとする。千分の一秒が0の場合は、百分の一秒までのタイムとする。
- ・学級を2つのグループに分けて実施した場合は、各グループのタイムを合計し、参加人数で割った1人当たりの平均タイムとする。
- ・参加人数は、走った人数とする。

オ 実施上の注意

- ・実施場所は運動場等とする。
- ・バトンは、原則としてプラスチック製のバトンを使用する。
- ・記録挑戦の際は、教師の立会いの下実施し、計時・計測は教師が行う。

7 ダンス部門の種目について

みんなで リズムダンス

○ 内容

- ・グループや学級、学年等（全校児童以下）で創作した、リズムダンスを主な動きとするもの。



※リズムダンスについては、主に学習指導要領解説体育編（平成20年8月）P54及びP55に記載されているもの。

※授業で扱う場合には、各学年で取り扱う内容のものとする。

- ・学校で創作したもので、運動会や業間、体育科授業等で実施したものとする。

※ 審査基準（P10を参照する）

- ・創作者は、教師あるいは児童、ゲストティーチャー等とする。

・演技は、7分以内とする。

8 審査

審査は、「体力アップコンテスト しずおか」審査委員会において行う。

＜「体力アップコンテスト しずおか」審査委員＞

- | | |
|---------------|----|
| ・大学関係者 | 1人 |
| ・小学校長 | 1人 |
| ・小学校教諭 | 4人 |
| ・特別支援学校教諭 | 1人 |
| ・静岡市教育委員会指導主事 | 1人 |
| ・浜松市教育委員会指導主事 | 1人 |
| ・教育事務所指導主事 | 2人 |
| ・特別支援教育課指導主事 | 1人 |
| ・健康体育課学校体育班長 | 1人 |
| ・健康体育課指導主事 | 2人 |



合計 15 人

(1) チャレンジ部門

- ・通常の学級は、種目及び学年ごと、記録が高い順に順位をつける。
- ・特別支援学級及び特別支援学校小学部の学級は、種目ごと記録の高い順に順位をつける。学年別にはしない。
- ・記録が同じ場合、実施日が早い方を上位とする。実施日が同じ場合は、参加人数が多い方を上位とする。実施日も参加人数も同じ場合は、同位とする。

(2) ダンス部門

種 目	審 査 規 準
みんなで リズムダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

9 チャレンジ部門の記録の登録と更新

記録の登録及び更新については、「体力アップコンテスト しずおか」ホームページにある「チャレンジ部門 記録登録・更新」ページにて行う。

※平成28年度のIDとパスワードは破棄し、改めて平成29年度のIDとパスワードを使用するため、「平成29年度 体力アップコンテスト しずおか 学校コード」（別紙1）の学校コード番号を参照し、パスワードの変更を5月末日までに行う。
学校の統廃合により、学校番号が変わっている学校がある。

※開始当初のIDとパスワードは、どちらも学校番号になっている。HPへの最初のアクセスでは、入力箇所（2箇所）に学校番号（半角）を入力する。

※種目実施後、10日以内（実施日を含む）に記録を登録する。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する。

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毎年受けています。公明正大な取り組みで、体力アップコンテストしずおかを盛り上げましょう。

※締め切り間近の登録については、混乱を避けるため、締め切り9日前に当たる平成30年1月9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する。

※記録の登録及び記録の更新の締め切り後から順位の確定の期間は、「認定証」の発行を休止する。

※ホームページアドレス <http://www.tup-shizuoka.jp>

(1) 記録の更新

随時更新することができる。（記録の更新及び参加種目の追加を含む。）

(2) 記録の登録及び記録の更新の締め切り

平成30年1月19日（金）午後5時

※期限間近の登録の集中により、ホームページに記録登録ができなくなることもあるので、余裕をもって記録登録をすること。

(3) 順位の確定

平成30年1月26日（金）午後3時をもって、順位を確定する。

※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の繰上げ等は行わない。

10 ダンス部門の参加登録と作品等の応募

(1) 参加登録

「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」ページにて行う。

(2) 提出物

・「みんなで リズムダンス 申請書」

※ホームページからダウンロード可

・活動の様子等が分かるDVD

※定点カメラにより撮影する。児童の表情等撮影するために、パンやズームアップ・フェードアウトすることは問題ない。ただし、全体が映る映像も含むこと。

※審査対象となる作品のみを収録し、7分以内に編集すること。

7分を越える場合は、審査対象外となる場合がある。

※ダンスの創作に付属した活動（練習風景や地域での活動の取組風景等）は、書面にて申請書に添付すること。

※DVDについては、必ずパソコンで再生できるか確認後提出すること。

※1つのDVDに2つ以上の団体（作品）が含まれる場合は、団体（作品）数分の申請書を提出すること。

※送料は、学校で負担する。提出されたDVD及び資料等の返却はしない。

※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すること。

(3) 提出先（問い合わせ先）

静岡県教育委員会健康体育課

〒420-8601

静岡市葵区追手町9-6

静岡県教育委員会 健康体育課 学校体育班 学校体育担当

電話 054-221-3174

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

(4) 提出期限

平成29年12月15日(金) 必着

11 表彰

(1) チャレンジ部門学級

ア みんなで ドッジボールラリー

・各学年 1位から 3位 賞状、賞品 (第1学年から第6学年計18学級)

・各学年 4位から 8位 賞状 (第1学年から第6学年計30学級)

・特別支援学級・小学部の学級 1位から 3位 賞状、賞品 (3学級)

イ みんなで 的当て

(ア) 19人以下学級の部

・各学年 1位から 3位 賞状、賞品 (第1学年から第6学年計18学級)

・各学年 4位から 8位 賞状 (第1学年から第6学年計30学級)

(イ) 20人以上学級の部

・各学年 1位から 3位 賞状、賞品 (第1学年から第6学年計18学級)

・各学年 4位から 8位 賞状 (第1学年から第6学年計30学級)

(ウ) 特別支援学級・小学部の学級 1位から 3位 賞状、賞品 (3学級)

ウ みんなで ジャンプ

・各学年 1位から 3位 賞状、賞品 (第1学年から第6学年計18学級)

・各学年 4位から 8位 賞状 (第1学年から第6学年計30学級)

・特別支援学級・小学部の学級 1位から 3位 賞状、賞品 (3学級)

エ みんなで 8の字とび

・各学年 1位から 3位 賞状、賞品 (第1学年から第6学年計18学級)

・各学年 4位から 8位 賞状 (第1学年から第6学年計30学級)

・特別支援学級・小学部の学級 1位から 3位 賞状、賞品 (3学級)

オ みんなで リレー

・各学年 1位から 3位 賞状、賞品 (第1学年から第6学年計18学級)

・各学年 4位から 8位 賞状 (第1学年から第6学年計30学級)

・特別支援学級・小学部の学級 1位から 3位 賞状、賞品 (3学級)

※参加状況等により変更することがある。

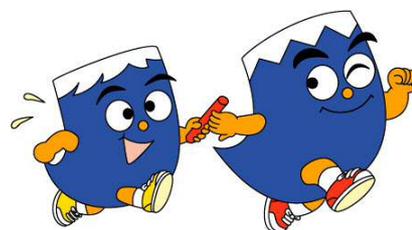
(2) ダンス部門 7団体以内

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、賞品



(3) 特設部門

・特別賞 みんなでドッジボールラリーに全学級の80%以上参加達成した学校に賞状(4月から7月31日までに達成・記録登録の場合)

(4) 表彰式(予定)

ア 日時

平成 30 年 2 月 14 日 (水) 午後 1 時 30 分から

イ 会場

静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ会議ホール「風」

ウ 対象

<チャレンジ部門>

通常学級 (最大参加者人数)

みんなで ドッジボールラリー 各学年 1 位及び 2 位の学級 (24 名)

みんなで ジャンプ 各学年 1 位及び 2 位の学級 (24 名)

みんなで 8 の字とび 各学年 1 位及び 2 位の学級 (24 名)

みんなで リレー 各学年 1 位及び 2 位の学級 (24 名)

みんなで **まと当て** **各学年 1 位の学級 (24 名)**

特別支援学級・小学部の学級 各種目 1 位の学級 (10 名)

<ダンス部門>

みんなで リズムダンス 最優秀賞の団体 (2 名)

エ 参加者

<チャレンジ部門>

学級担任及び代表児童各 1 人 (最大 130 名)

<ダンス部門>

指導者及び代表児童各 1 人 (2 名)

<新体力テスト優秀校>

上位 2 校男女別 引率者及び代表児童 1 人 (最大 16 名)

※参加者の旅費は、静岡県教育委員会健康体育課で負担する。



(5) その他

表彰式に参加できない表彰対象は、市町教育委員会を通じて表彰等を受ける。

12 認定証

チャレンジ部門の各種目において、表彰と別に標準記録に達した学級には、各学校で認定証をホームページからダウンロードし活用する。

また、みんなでめざせ！ スポーツクラスの各種目達成学級にも発行する。

	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
みんなでの まと当て (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
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
みんなで 8 の字とび (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
みんなで リレー (秒)	金	14.6	13.5	9.70	9.10	8.80	8.20	14.00
	銀	15.0	14.0	9.90	9.30	8.90	8.40	14.50
	銅	15.4	14.3	10.30	9.50	9.10	8.70	15.00

13 記録等の公開

「体力アップコンテスト しずおか」 ホームページ上で公開する。
 アドレス <http://www.tup-shizuoka.jp>

参加学級が特に多い「みんなで 8の字とび」に限り、【地域別】市町別ランキング（総合ランキング）を表示できるよう、ホームページを改善しましたので、活用ください。
 【手順】トップページ「みんなで 8の字とび」→「記録をみる」→「地域・校種別」→「各市町」の表示をクリックします。

15 学校紹介について

24年度より「学校紹介」ボタン機能を追加しました。

「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、体力アップコンテストの普及及び子どもの体力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。

順位	小学校名	組	記録
1	浜松市立 県居	6 1	64
2	菊川市立 堀之内	6 月	60
3	富士宮市立 大富士	6 1	58
4	静岡市立 長田北	6 1	59
5	富士宮市立 大富士	6 2	56
6	熱海市立 桃山	6 1	56

17	吉田町立 中央	3 B	50	記録表
18	御前崎市立 御前崎	6 2	50	※各学年の活動の様子を、右の
19	三島市立 長伏	6 1	501	31
20	富士宮市立 富士根北	6 1	493	35