

1 「チャレンジスピード」

- (1) 対象：小学校～高等学校，小・中特別支援学級，特別支援学校（小学部～高等部）
 (2) 部門：「クラス」及び「グループ」
 (3) 方法

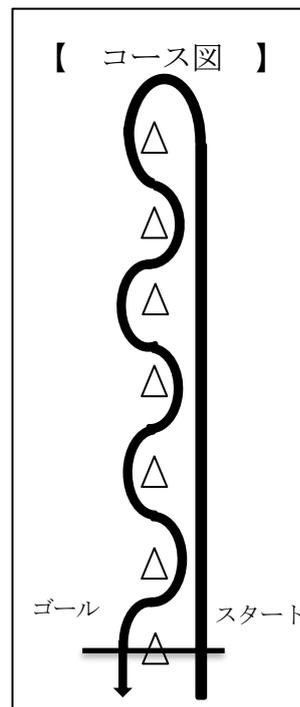
- 1チームは10人以上で行います。
- 12mのコースの1つめのコーンをスタート及びゴールとします。
- 2m間隔に置いた7つのコーンの前半はまっすぐ走り，コーンを回り，後半はジグザグに走り，バトンパスは行わず，現走者がゴールライン（最後のコーン）を越えたら次走者はスタートします。（右図参照）

(4) ルール

- カラーコーンに触れてしまったとき，倒してしまったときは無効とし，もう一度最初から実施します。
- 次走者がフライングをした場合は記録を無効とし，もう一度最初から実施します。

(5) 報告記録

- タイムは，アンカーがゴールラインを通過した時点で100分の1秒まで計測します。
- 全参加者の平均タイムを，記録とします。「○秒○○」
 合計タイム÷実施人数＝平均タイム（1,000分の1秒を切り上げ）



2 「長縄8の字連続跳び」

- (1) 対象：小学校～高等学校，特別支援学校小学部～高等部
 (2) 部門：「クラス」及び「グループ」
 (3) 方法

- 1チーム10人以上で行います。
 ※回し手は，人数に含まれない。
- 回し手は教員等の大人でも構わない。
- あらかじめ，跳ぶ順番を決めておきます。
- 縄を回す2人の外側を，8の字に巡回しながら1人1回ずつ跳びます。



(4) ルール

- 制限時間は3分とします。
- 使用する縄の長さや種類は自由とします。
- 失敗しても続けて実施し，以降の跳躍数を加算してカウントします。

(5) 報告記録

- 制限時間内の跳躍の合計数を記録として申告します。「○○回」

3 「長縄みんなでジャンプ」

- (1) 対象：小学校（高学年）～高等学校
 (2) 部門：「グループ」
 (3) 方法

- 1チーム10人以上で行います。（回し手は人数に含まれない）
- ロープ内では少なくとも10名が同時に跳び，連続して跳んだ回数を数えます。
- 回し手は教員等大人でも構いません。

(4) ルール

- 1回の試技の制限時間は5分とします。



- 5分の試技のうち、連続で一番跳べた回数をカウントします。
- 失敗しても時間内であれば、何度挑戦しても構いません。

(5) 報告記録

- 連続の跳躍数に跳び手の人数をかけた数「○○回」
連続跳躍数×一緒に跳んだ人数＝申告記録（○○回）

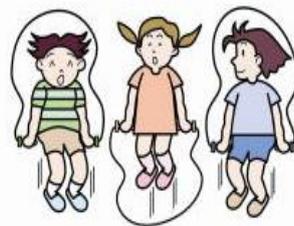
4 「みんなで短縄跳び」

- (1) 対象：小学校，小学校特別支援学級，特別支援学校小学部
- (2) 部門：「クラス」
(小学校特別支援学級，特別支援学校小学部は「グループ」)

(3) 方法：

- クラス全員で行います
(小学校特別支援学級，特別支援学校小学部は5人以上)
- 1回旋1跳躍，前方回して跳躍の合計数をカウントします。

※かけ足とびは，不可です。



(4) ルール

- 制限時間は1分とします。
- 使用する縄の長さや種類は自由とします。
- 2人組になり，お互いの回数を数えることを原則とします。
- 失敗しても続けて実施し，以降の跳躍数を加算してカウントします。

(5) 報告記録

- 全参加者の合計回数を実施人数で割った平均回数を記録とします。
- 記録は小数第2位を切り捨て，小数第1位までを申告します。「○○. ○回」

5 「新聞棒投げ」

- (1) 対象：小学校～高等学校，小・中特別支援学級，特別支援学校（小学部～高等部）
- (2) 部門：「グループ」

(3) 方法

- 1チーム5人以上で行います。
- 1人1回投げます。
- 新聞紙を布テープで巻いた棒をオーバースローで投げ，最初に地面に着いた地点を測定します。
(メートル未満は切り捨てる。)

○周囲の安全を十分に確認して実施してください。



(4) ルール

- 新聞紙の棒はテープを巻いた状態で150グラム以内とします。
- 棒を投げるときに線を踏んだり，越えたりした記録は無効とします。

(5) 報告記録

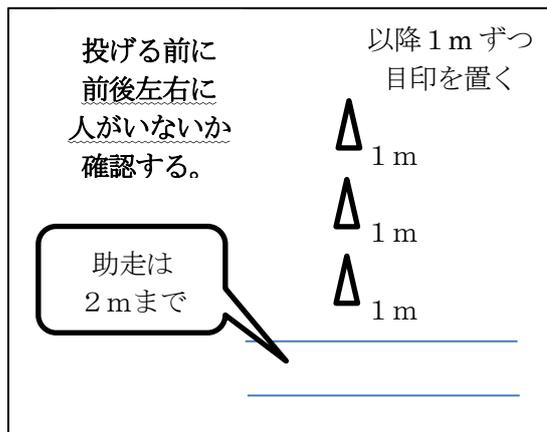
- 全参加者の合計を実施人数で割った平均を記録とします。
- 記録は小数第2位を切り捨て，小数第1位までを申告します。「○○. ○m」

【資料】

手作り用具（新聞棒）について

- 新聞紙1日分を広げない状態で短い辺を丸めていく。(棒の長さは約42cm)
- 丸め終わったら全てを覆うように布テープで巻いていく。

(参考) 新聞紙1日分 (7枚) 約140g
(8枚) 約155g



6 「ボールパスラリー」

(1) 対象：小学校～高等学校，特別支援学校小学部～高等部

(2) 部門：「グループ」(中・高は男女別)

(3) 方法

○1チーム6人以上で行います。

○5m，7mの2種類から間隔を選択し，向かい合います。

○1つのボールを使ってキャッチボールを行い，投球後は同じ列の後ろに並びます。

○制限時間内でパスを捕球できた回数をカウントします。

(4) ルール

○制限時間は3分とします。

○小学校はドッジボール，中学校及び高等学校はハンドボール(ともに2号球)を使用します。

○片手で投げることを原則とします。両手でのチェストパスは認められません。

○落球した場合は，すぐに落球した本人がボールを拾って，カウントに加えて継続することができます。

○暴投の場合は，捕球予定の者がボールをとりにいき，カウントに加えて継続することができます。

○設定した間隔で投球が届かずバウンドした場合は，その距離を通過すれば捕球してカウントに加えて継続することができます。

○偶発的なバウンドは認められますが，意図的にバウンドさせることは認められません。

○ラインを踏んで投げた投球はカウントされますが，踏み越して投げた場合はカウントされません。また，意図的にラインを踏んで投げるのも認められません。

(5) 報告記録

○制限時間内で捕球できた回数を記録とします。「〇〇回」



7 「バスケットボールフリースロー」

(1) 対象：小学校(高学年)～高等学校

(2) 部門：「グループ」

(3) 方法：

○1チーム5人以上で行います。

○あらかじめシュートする順番を決めておきます。

○フリースローラインからシュートを行います。

○制限時間内にゴールに入った回数をカウントします。

(ただし，終了合図の時点で，最後のシューターの手からボールが離れていて，そのシュートがゴールに入った場合，カウントに加えることができます)

(4) ルール

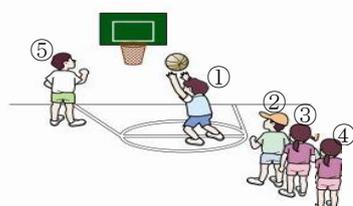
○制限時間は3分とします。

○1個のボールを使用し，ボールのサイズは当該学年の検定球とします。

○各学校種における正規のバスケットゴール及びフリースローラインを使用して実施します。

○シュートの方法は片手・両手のどちらでもよいこととします。

○フリースローラインを踏んだ時は無効とします。



○①がシュートする。⑤は①のシュートをリバウンドし，②へパスし，列の最後尾へ移動。①はシュート後，②のシュートをリバウンドするために，ゴール下付近へ移動。リバウンド後，③へパスし，列の最後尾へ移動・・・の繰り返しとなります。

(5) 申告記録

- ゴールに入ったチームの総数を記録とします。「○○回」

8 「サークルターゲットスロー」

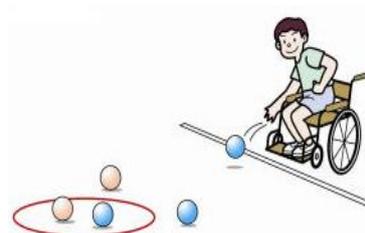
(1) 対象：小・中特別支援学級

特別支援学校（小学部～高等部）

(2) 部門：「グループ」

(3) 方法：

- 1チーム4人以上で行います。
- あらかじめ投げる順番を決めておきます。
- 投球ラインからサークルをめがけてボールを投げます。
- サークル内に入ったボールの数をカウントします。



(4) ルール

- 1チーム赤6球，青6球，計12球で1セット終了とし，2セットの総得点で競います。（2チーム対抗戦ではなく，1チームの総得点で競います。）
- 1人が投球できる回数は3球までとします。
- ボールはボッチャボール，サークルはフラフープまたはフラフープに代わるライン及びラインテープ（直径85cm以下）を使用します。
- フラフープはボールがぶつかった衝撃で動かないよう，固定しても構いません。
- コートは縦6m横10mとし，室内外は問いません。
- 1セット目のサークルは投球ラインから3m離れた位置に設置し，2セット目は5m離れた位置に設置します。
- 自力で投球できない場合は，補助具（傾斜台，雨どい等）を使用します。また，必要に応じてコーチ（教師）は投球者の腕やひじを持って介助してもよいこととします。
- コーチは手拍子や声かけ等でサークルの位置を伝えることができます。
- コート内のボールは，1セット終了まで動かすことは認められません。
- 投球されたボールが，他のボールに当たった場合そのまま有効とします。
- サークル内にあったボールが弾き飛ばされて，外に出た場合もそのまま有効とします。
- ボールを落球しても投球ラインを超えなかった時や補助具にボールを入れる時に補助具に入らず落ちてしまった場合はやり直しとします。



(5) 報告記録

- サークル内に入った総数（チーム全員）を記録とします。「○○個」

※ 実施種目については，千葉県教育委員会のホームページにて掲載しています。