

【「チャレンジランキング」の実施について（お知らせ）】

彦根市立城北小学校

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための臨時休業により、お子様の運動不足、体力低下が気になるところです。そこで、強制ではありませんが、お子様が意欲的に運動に取り組み、運動習慣づくりのきっかけとなるよう、滋賀県教育委員会が主催する「チャレンジランキング<お家でもチャレンジ>に参加することができます。

やり方

下記の種目の中から一つ選んで7日間（1週間分）取り組む。※7日連続で取り組まなくてもよい。期間は令和3年2月28日までとする。

種目

	体操名人	リズム名人	なわとび名人①	なわとび名人②
レベル1	・かえるの足打ち	・あんたがたどこさ ・ボールつき	・30秒間跳び	・かえし跳び ・かえし跳び(手だけ)
レベル2	・かえるの逆立ち	・あんたがたどこさ ・ジャンプ	・1分間跳び	・かえし跳び (ステップあり)

種目の説明

- かえるの足打ち・・・四つんばいの状態から手で支え、両足ジャンプし、空中で何回足をたたくことができるか。（10秒間で何回足打ちできるか）
- かえるの逆立ち・・・四つんばいの状態から手だけで体を支える（何秒逆立ちできるか）
- あんたがたどこさ・・・ボールをつきながら歌を歌い、「さ」の時にボールを足でくぐらせる。（ボールつき）何回ミスなくできるか。
- あんたがたどこさ・・・両足で横にジャンプしながら「さ」の時だけ前にでて、その後、また（ジャンプ）後ろに下がる。連続で何回できるかを記録。
- 30秒間跳び・・・前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを10秒ずつ変えて跳ぶ。引っかけた回数を記録。（最高は0回）同じ跳び方をしてもいい。後ろ跳びでもしてもいい。

- 1分間跳び・・・前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを10秒ずつ変えて跳ぶ。引っかけた回数を記録。（最高は0回）
同じ跳び方を2回してもいい。後ろ跳びでもいい。
- かえし跳び・・・跳んでいるように手を動かす。引っかけからずにできた回数を記録。（手だけ）
- かえし跳び・・・ステップをしながらかえし跳びをする。引っかけからずにできた回数（ステップあり）記録。

提出の仕方

① チャレンジする。

各家庭でチェックしていただく。7日分できたら1枚完成。

1枚目のエントリー用紙については学校から配布させていただきます。

2枚目からはエントリーシートのダウンロードをお使いください。

滋賀県総合教育センターHPの学習支援コンテンツポータルサイト「子どもの『学びの場』」の「運動の場」内にある「子ども応援プロジェクト！！すこやか元気アップ運動！！」内の「チャレンジランキング<お家でもチャレンジ>」の中からエントリーシートをダウンロード

リンク先 <http://www.pref.shiga.lg.jp/edu/school/hokentaiiku/gakkou/310589.html>

② 学校の先生に提出。

その他

集計結果は、滋賀県総合教育センターHPの学習支援コンテンツポータルサイト「子どもの『学びの場』」の「運動の場」内にある「チャレンジランキング<お家でもチャレンジ>」に掲載させていただきます。（本名は掲載せず、ニックネームを掲載）

強制ではありませんが、チャレンジしてみようと思われる方は詳細について以下のサイトをご覧ください。

<http://www.pref.shiga.lg.jp/edu/school/hokentaiiku/gakkou/310589.html>

問い合わせ先
学校体育係 村 部
TEL:077-528-4627 FAX:077-528-4955
E-MAIL:murabe-kensuke@pref.shiga.lg.jp

