

すこぶろ

体力向上取組も

PDC[®]

「チャレンジロープ」が始まりました!

冬場の運動不足の解消、体力向上取組として始まった「チャレンジロープ」ですが、今年で11年目（一関教育事務所時代から）となりました。今まで、たくさん子どもたちが、自分の限界に挑戦したり、他の学校の友だちと記録を競ったり、学級の仲間と力を合わせたりして取り組んできました。昨年度は、23校、およそ3300人の子どもたちが挑戦しました。今年度はすでに26校が参加申し込みをしております。

今から申し込まれても受け付けます。1月からはじめても間に合いますので、各校でご検討ください。



11月時点でのベスト3

()は昨年度1位記録

(1)短なわ(個人)

①30秒スピードとび

1位 150回 (162回)

2位 138回

3位 125回

②連続二重とび

1位 176回 (203回)

2位 150回

3位 125回

(2)長なわ(団体)

①3分間8の字とび

1位 252回 (496回)

2位 237回

3位 192回

②連続一斉とび

1位 832P (104回×8人)

(2560P 256回×10人)

先月より
「何回増えたか！」にも挑戦しよう!



1. 実施種目

(1)短なわ

30秒スピードとび

連続二重とび

(2)長なわ

3分間8の字とび

連続一斉とび

2. 留意点

• 30秒スピードとびで120回を超える場合は、教職員が測定する。

• 30秒スピードとびは、両足とびでも、かけ足とびでもよい。

• 8の字とびで、二人で跳んだ場合は2回と数える。

• 連続一斉とびはポイント制にする。
跳んだ人数(回す人は含まず)×跳んだ回数
例：20人×20回=400P

3. 記録の報告

• 12/22 1/26 2/16 (最終)

• 学校分をまとめて報告する。

4. 優秀賞及び認定証の交付

• 短なわ30秒スピードとび 優秀賞(120回) 認定証(100回)

• 短なわ連続二重とび 優秀賞(100回) 認定証(50回)

• 長なわ3分間8の字とび 優秀賞(250回) 認定証(150回)

• 長なわ連続一斉跳び 優秀賞(800P) 認定証(400P)

こんな学校・先生におすすめです!

「冬場の運動不足をなんとか解消したい。」

「学級全員で協力して何かに取り組ませたい。」

「他校の子どもと競い合わせてみたい。」

「目標に向かって継続的に何かを取り組ませたい。」

「運動の苦手な子どもにも運動で活躍する場を与えたい。」

中学校の参加も大歓迎です!