

令和5年度チャレンジランキング ＜学校でもチャレンジ＞ 「元気な湖っ子^{うみ} ランニング・チャレンジ」実施要領

1 概要

学級で挑戦した全員リレー（※）の記録あるいは複数チームに分けて走った記録の合計をフルマラソンのタイムに換算し、学年別にランキングする。

（※）全員リレーとは、学級全員でバトンをつなぐリレーのこと。

2 準備物

バトン、リングバトン等、ストップウォッチ



3 行い方

（1）全員リレーあるいは学級を複数チームに分けて行う。

学級を複数のチームに分けて実施する場合は、必ず4人以上の男女混合チームとすること。

（2）児童数が4人未満の学級は他の学年と合同で参加することができる。

その場合は、参加者の一番上の学年にエントリーすること。

（3）特別支援学級に在籍する児童は交流学級で参加するなど、仲間といっしょに運動に取り組む機会となるように配慮すること。

（4）一人の児童が走る距離は、学習指導要領に示されている距離、あるいは各学校の運動会の走の種目に準じて決めること。

＜学習指導要領解説書の例示＞

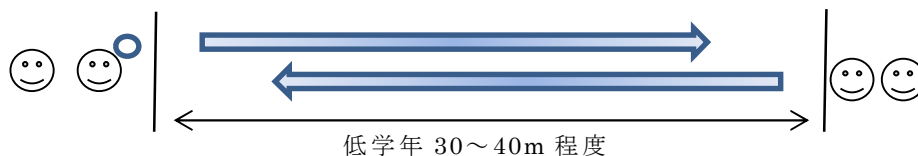
●低学年：30～40m程度のかげっこ

●中学年：30～50m程度のかげっこ

●高学年：40～60m程度でのリレー

（5）低学年は、バトンをパスする折り返しリレー、あるいはトラックを使った周回リレーとし、バトンパスは手でのタッチのリレーではなく、リングバトン等の用具を用いたリレーとすること。

＜折り返しリレーの例＞



（6）中・高学年は、テークオーバーゾーン内でバトンパスをするトラックを使った周回リレーとすること。

（7）スタート合図を児童が行うときは、その方法を指導したうえで、フライングがないようにすること。 フライングがあれば、必ずスタートをやり直すようにすること。

●いちについて（スタート位置につく。あるいは、両足の位置を決める。）

●ようい（体の動きをピタッと止める。）

●ドン（素早くスタートする。）

（8）計測を児童が行うときは、ストップウォッチの使い方だけでなく、最終走者の胸がゴールラインを越えた時にタイムを止めることなど、正しく計測できるように事前に指導をしておくこと。

(9) 体育科の学習内容である「勝敗の結果を受け入れる態度」について学ぶよい機会ととらえ、オリンピック・パラリンピック教育等と関連付けながら取り組むようにするなど、指導の工夫を図ること。

4 記録のエントリー方法

(1) 全員リレーの記録あるいは複数チームに分けて走った記録の合計を、下の方法により 42.195km のフルマラソンのタイムに換算し、エントリーする。

●学級の記録 (秒) × (42195m ÷ 走った距離 m) = フルマラソンを走った記録

●エントリー様式 1 の黄色部分に学級の人数、1人の走った距離、全員リレーの記録を入力すれば、フルマラソンの記録は自動計算される。

(2) エントリーする記録は、1/10 秒以下は切り上げ、秒単位で入力する。

●10 分 27 秒 18 ÷ 10 分 28 秒 = 628 秒

(例)									
○年生の部									
番号	新規	市町名	学校名	学級名(チーム名)	フルマラソンの記録	学級の人数(人)	1人が走った距離(m)	学級で走った距離(m)	全員リレーの記録(秒)
1	○	〇〇市	□□小学校	6年2組フェニックス	2時間09分54秒	34	100	3400	628
2		〇〇市	□□小学校		#DIV/0!			0	

↑ 新規にエントリーする場合のみ、○印

例) 一人 100m を 34 人学級で走った全員リレーの記録が 10 分 28 秒の場合。

この記録をフルマラソンの記録に換算すると・・・

約 2 時間 9 分 54 秒 (リオ五輪男子マラソンの銀メダリストと同タイム) となり、県内各小学校の記録と競い合えるだけでなく、マラソンランナーと競い合う楽しさも味わうことができる。

マラソンの記録と 100mあたりの速さ比較表

(令和 5 年 5 月 1 日現在)

	マラソンの記録	100mあたりの速さ
男子 (世界記録)	2 時間 01 分 09 秒	17.3 秒/100m
女子 (世界記録)	2 時間 14 分 04 秒	19.1 秒/100m
男子 (日本記録)	2 時間 04 分 56 秒	17.7 秒/100m
女子 (日本記録)	2 時間 19 分 12 秒	19.8 秒/100m
東京五輪 (男子金)	2 時間 08 分 38 秒	18.3 秒/100m
東京五輪 (女子金)	2 時間 27 分 20 秒	20.6 秒/100m
猫 ひろし さん (タレント)	2 時間 27 分 02 秒	21 秒/100m
間 寛平 さん (芸人)	3 時間 08 分 42 秒	26.9 秒/100m
伊達 公子 さん (プロテニス)	3 時間 27 分 40 秒	29.6 秒/100m
国分 太一 さん (タレント)	4 時間 30 分 41 秒	38.5 秒/100m

(3) エントリー補助シートの活用について

添付のエントリー補助シートを活用し、運動会や体育で取り組まれたリレーのタイム（1学期の記録も可）など、できるだけ多くの学年・学級の記録をエントリー様式1に取りまとめ、提出することも可。

※ 4月は過ぎているが、すでに体育科で学習されていたもの等あれば記入も可。

【エントリー補助シートの活用の仕方】

学年	学級名(チーム名)	学級の人数(人)	1人が走った距離(m)	全員リレーの記録(秒)
1年生				

←エントリー補助シート
①各学年の記録を聞き取って記載してください。

②黄色の部分に入力

↓エントリー様式1（学校用）

市町名

学校名

1年生の部		市町名	学校名	学級名(チーム名)	フルマラソンの記録	学級の人数(人)	1人が走った距離(m)	学級で走った距離(m)	全員リレーの記録(秒)
1		0	0		#DIV/0!				0
2		0	0		#DIV/0!				0
3		0	0		#DIV/0!				0
4		0	0		#DIV/0!				0
5		0	0		#DIV/0!				0
6		0	0		#DIV/0!				0
7		0	0		#DIV/0!				0
8		0	0		#DIV/0!				0
9		0	0		#DIV/0!				0
10		0	0		#DIV/0!				0

黄色の部分のみ入力
全員リレーのタイムは、秒単位で入力

③エントリー様式1（学校用）を市町教育委員会に御提出ください。

(4) 教室掲示用について

別添資料（教室掲示用）を活用するなど、児童の意欲を高めるなどの工夫を行う。

※資料は、クラスの実態に応じて編集可。

<教室掲示用 編集可>

元気な湖っ子 ランニングチャレンジ

チャレンジカード

チーム名	
チャレンジした日	
走ったタイム	
マラソンタイム計算	
次の目標タイムは?	

みんな

ナイスラン!!

ナイスチャレンジ!!