

令和7年度「湖っ子チャレンジランキング」実施要領

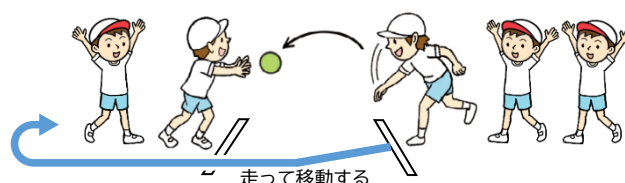
滋賀県教育委員会委事務局保健体育課

1 グループの部

ボールパスリレー



↑行い方の動画はコチラ



- 実施人数 5人以上
- 実施時間 3分間
- 用 具 ボール（※大きさの指定なし）
- 記 録 パスの数（累計）

○ 方 法

- ① 1グループが※既定の距離間に2つに分かれる。
（※低学年：4m、中学年：6m、高学年：8m）
- ② 「始め」等の合図で、上手投げでパスを始め、パスした相手列の最後尾に走って移動する。
 - ・パスはバウンド（ボールが地面につくこと）してもよい。
 - ・キャッチミス、相手に届かないパスも記録に入れてもよい。
- ③ パスを受けた児童は、既定の距離より後ろからパスを返す。
- ④ 「終了」等の合図で、記録の測定を終了する。

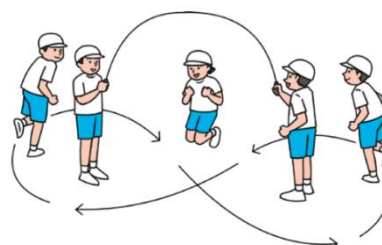
○ 留 意 点

- ✓ 規定の距離が変わらないように線を引く、コーンを置く等をして実施する。
- ✓ 実施人数が奇数の場合は、2つに分かれたうち多い方からパスを始める。
- ✓ ボールの投げ方は、上手投げで行う。

8の字とび



↑行い方の動画はコチラ



- 実施人数 自由
- 実施時間 3分間
- 用 具 長縄
- 記 録 縄を跳んだ人数（累計）

○ 方 法

- ① 「用意」等の合図で、縄の回し手は、縄を回し始める。
- ② 「始め」等の合図で、時間の計測を始め、縄を跳び始める。
 - ・複数人が同時に跳んでもよい。
 - ・引っかかっても再開できる。
- ③ 「終了」等の合図で、記録の測定を終了する。

○ 留 意 点

- ✓ 最初に並んだ順番で、終了まで跳ぶ。
- ✓ 空回しの分、縄に引っかかった分は記録に入れない。
- ✓ 縄の回し手は、担当教員等の大人でもよい。

2 ペアの部

ストレッチボールわたし

- 実施人数 2人
- 実施時間 30 秒間
- 用 具 ボール（※ドッジボールほどの大きさ）
- 記 録 パスの数（累計）



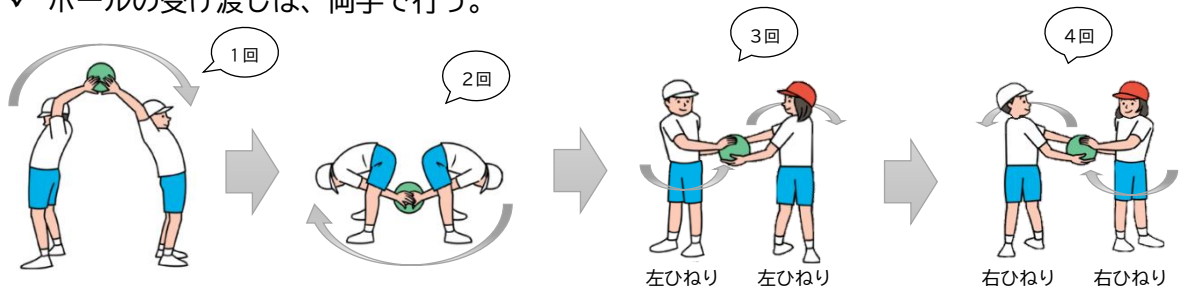
↑行い方の動画はコチラ

○ 方 法

- ① 安全にボール渡しができる距離をとり、2人組で背中合わせに立つ。
- ② 「始め」等の合図で、児童 A（以下 A）は、ボールを頭上越しに児童 B（以下 B）に渡し、B は股下越しに A にボールを渡す。
・ 頭上、股下、どちらから始めてもよい。
- ③ ②の後、A は上半身を左にひねり、B にボールを渡す。B も左にひねり、A からボールをもらう。
・ 右ひねり、左ひねりどちらから始めてもよい。
- ④ ③と反対の運動を行う。
- ⑤ ①～④の運動を繰り返す。
- ⑥ 「終了」等の合図で、記録の測定を終了する。

○ 留 意 点

- ✓ 運動を始める前に、両足を動かさずに頭上、股下、左右ひねりの運動でボールを渡すことができる距離を確認し、準備する。
- ✓ 上下（頭上、股下）のボールの受け渡しのボールの動きは、「0」の字になるようにする。
- ✓ 左右のボールの受け渡しのボールの動きは「8」の字になるようにする。
- ✓ ボールの受け渡しは、両手で行う。



1 分間連続ペア馬とび

- 実施人数 2人
- 実施時間 1 分間
- 記 録 馬跳びした回数（合計）

○ 方 法

- ① 「始め」等の合図で、時間の計測を始め、跳び役は馬を跳び始める。
- ② 2回ずつで跳び役と馬役を交代しながら運動を続ける。
・ 跳び役は、1回目を跳んだ後、半回転して2回目を跳ぶ。
- ③ 「終了」等の合図で、記録の測定を終了する。

○ 留 意 点

- ✓ できるだけ体格（特に身長）に近いペアで実施する。
- ✓ 馬役は、肩幅より足を開き、足首か膝を持って馬になる。
- ✓ 跳び役は、両足踏み切り、両手支持、両足着地を伴った動きで馬を跳ぶ。



↑行い方の動画はコチラ

3 個人の部

1 分間ハイスピードなわとび

- 実施人数 1人
- 実施時間 1分間
- 用 具 短縄
- 記 録 縄を跳んだ回数（累計）



↑行い方の動画はコチラ



○ 方 法

- ① 「始め」等の合図で、時間の計測を始め、縄を跳び始める。
 - ・ 前跳びかかけ足跳びで運動を行う。
 - ・ 引っかかっても再開できる。
- ② 「終了」等の合図で、記録の測定を終了する。

○ 留 意 点

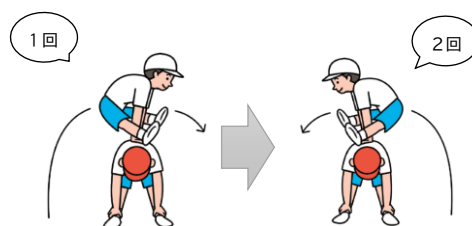
- ✓ 縄に引っかかった分は、記録に入れない。
- ✓ 1回旋で1跳躍を行う。

30 秒間連続馬とび

- 実施人数 1人
- 実施時間 30秒間
- 記 録 馬跳びした回数



↑行い方の動画はコチラ



○ 方 法

- ① 「始め」等の合図で、時間の計測を始め、馬を跳び始める。
- ② 馬を跳んだ後、半回転して馬とびを続ける。
- ③ 「終了」等の合図で、記録の測定を終了する

○ 留 意 点

- ✓ できるだけ体格（特に身長）に近い児童が馬役をする。
- ✓ 馬役は、肩幅より少し足を開き、足首か膝を持って馬になる。
- ✓ 跳び役は、両足踏み切り、両手支持、両足着地を伴った動きで馬を跳ぶ。

（イラストの引用元）

スポーツ庁ホームページ「小学校体育（運動領域）指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm