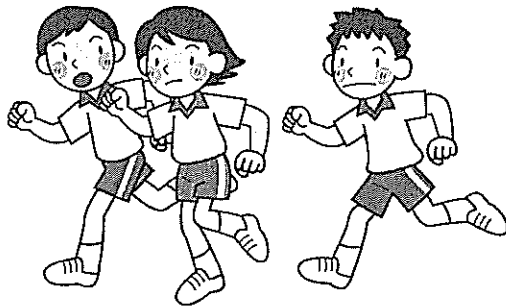


体力向上取組

(時間走)

(ケンパー)



〇〇小学校“時間走”大会実施要項

1. ねらい

時間走大会を通して心身の健全な発達と体力の向上を図る態度を養う。

- (1) 自主性・計画性をもたせ、責任ある行動がとれるようにする。
- (2) 学校生活に変化を与え、生活を楽しく豊かなものにし、粘り強く最後まで頑張りぬくことができるようにする。
- (3) 練習の過程を通して、健康の増進を図り、安全の保持に努めるようにする。
- (4) ルールを守り、公正に協議を行い、進んで協力する態度を養うようにする。
- (5) 新体力テストで本校児童の課題となっている「全身持久力」「すばやさ」の向上を図る。



2. 方針

- (1) 運動が苦手な児童が意欲を持って参加できるように最大限配慮し、学級担任の負担にならないよう運営する。
- (2) 安全と自主に主眼をおき、体育専科を中心として体育と始業前、終業後を利用して練習にあたる。
- (3) 「ねらい」について児童の理解を深め、練習への自主的参加を図る。
- (4) 事前（練習期間中）、当日、事後の指導過程を大切にす。
- (5) 児童の健康管理には十分留意し、体力・運動能力の劣っている児童、病後の児童の参加には特に配慮する。
また事情により参加できない児童の時間走大会への関わらせ方についても十分配慮する。

※低・中・高学年における指導のポイント

<低学年>

- (1) 長い距離を走るには、初歩的な段階であるので、徐々に慣れさせる。
- (2) 発達の段階に応じた練習を行い、負担過重にならないようにする。
- (3) 新体力テストの結果から自己の体力を知り、時間走大会に対する意欲を高める。

<中学年>

- (1) 健康や安全に留意し、自己のめあてを持って、協力して練習や本番の参加ができるように指導する。
- (2) 学校集団の一員であることを意識させ、責任や協力の精神を高める。
- (3) 新体力テストの結果から自己の体力を知り、時間走大会に対する意欲を高める。

<高学年>

- (1) 上級生としての自覚と認識を新たにし、時間走大会に対して主体的に参加できるように指導する。
- (2) 運動の得意・不得意に関係なく、意欲的に参加できる雰囲気をつくる。
- (3) 新体力テストの結果から自己の体力を知り、運動に親しむ態度を育てる。

3. 期日

令和〇年〇月〇日（ ）、〇日（ ）、〇日（ ）

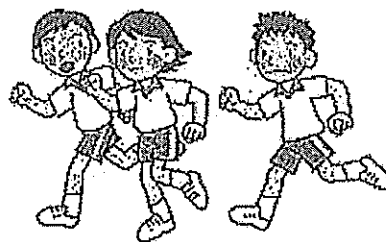
※朝の「読書・基礎基本」の時間を利用して測定する。〇日⇒1・6年、〇日⇒2・4年、〇日⇒3年・5年

※雨天の場合は体育の時間に各学級にて測定をお願いします。



4. 場所

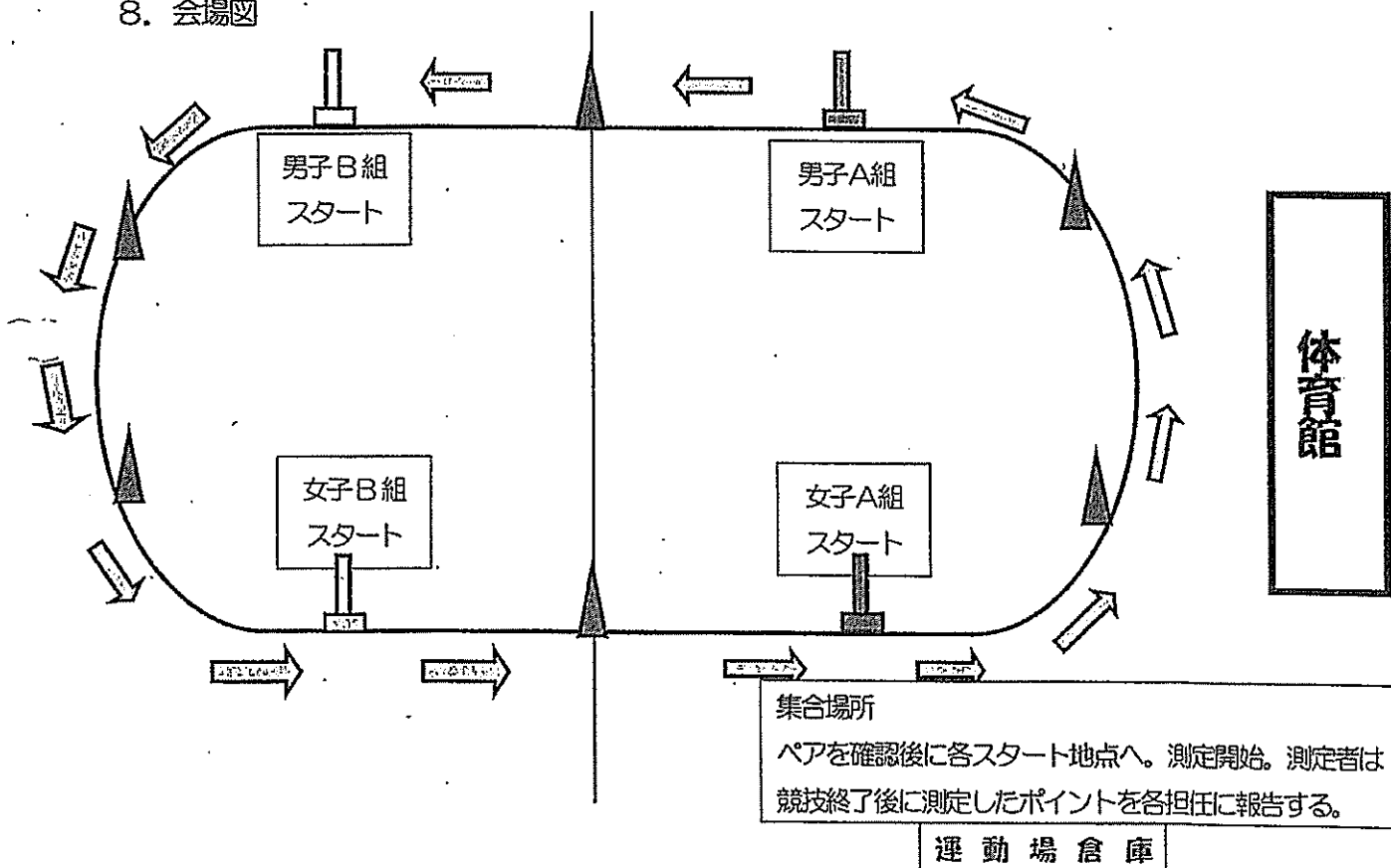
〇〇小学校運動場



5. 方法

- ① 3分間の時間走とする。
- ② グラウンドのコース上に10個コーンを設置、コーンを過ぎるごとに1ポイント。1周したら10ポイント
- ③ ペアになるなど、競技者と測定者スタート。3分間で何ポイント取れたかを記録する。基本、上の学年が下の学年を測定。上の学年は同学年で測定。
- ④ 男女を分けずに2グループを編成し、各学年2回測定を行う。
下の学年×2回 + 上の学年×2回 = 4回 ※1日に4回の測定をする。
- ⑤ 公式練習は朝の「喜名スポ!」と放課後の「20分シャトルラン」で行う。
- ⑥ 人数が多くスタートが危険な場合はスタートの場所を複数にする。
- ⑦ 競技終了後、学級担任に測定者が報告。学級担任は一覧を体育主任に提出。
- ⑧ 体育主任を中心に体育部で結果を集計し、結果を掲示する。各学年、男女3位までを表彰。

8. 会場図





ケンパーチャレンジ!

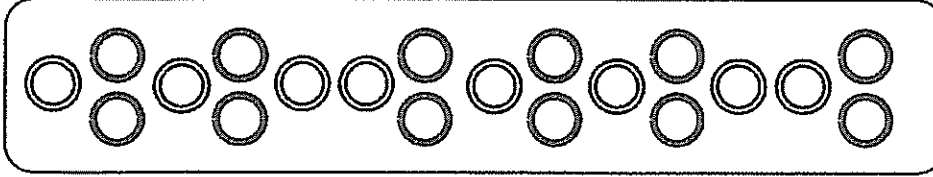
<1, 2年生用>

1から6までのステップにちょうせんし、できたら○しるしをつけよう!

2年組 番号前

ステップ 1

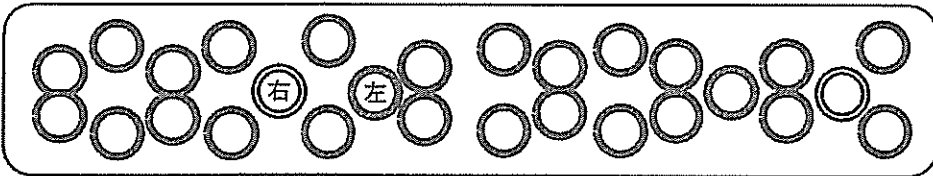
♪ ケン・バツ・ケン・バツ・ケンケン・バツ | ケン・バツ・ケン・バツ・ケンケン・バツ



ゆっくり できた		10 級
はやく できた		9 級

ステップ 2

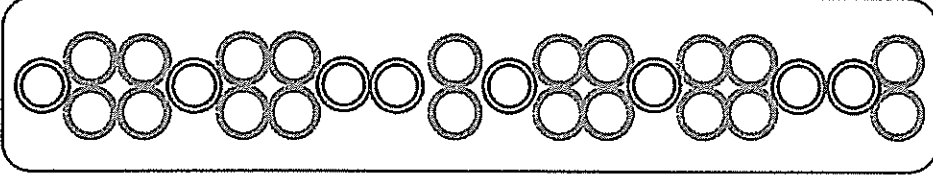
♪ グー・パー・グー・パーケン・バ・ケン・グー | パー・グー・パー・グー・ケン・グーケン・パー



ゆっくり できた		8 級
はやく できた		7 級

ステップ 3

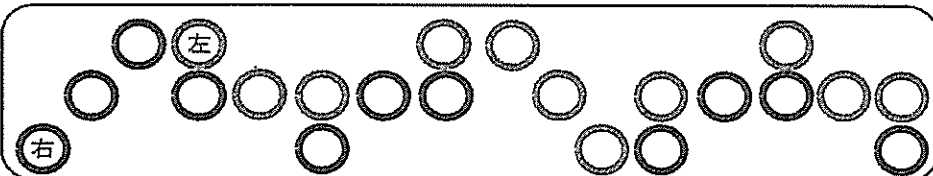
♪ ケン・ババ・ケン・ババ・ケン・ケン・バ | ケン・ババ・ケン・ババ・ケン・ケン・バ



ゆっくり できた		6 級
はやく できた		5 級

ステップ 4

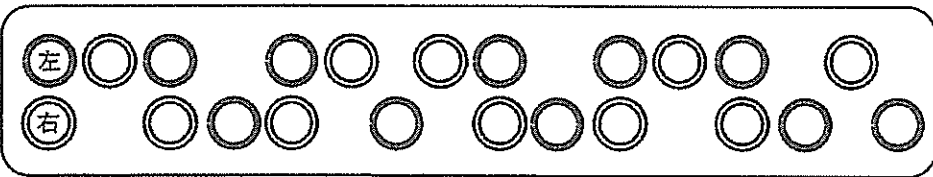
♪ ケン・ケン・ケン・バ・ケン・バ・ケン・バ | ケン・ケン・ケン・バ・ケン・バ・ケン・バ



ゆっくり できた		4 級
はやく できた		3 級

ステップ 5

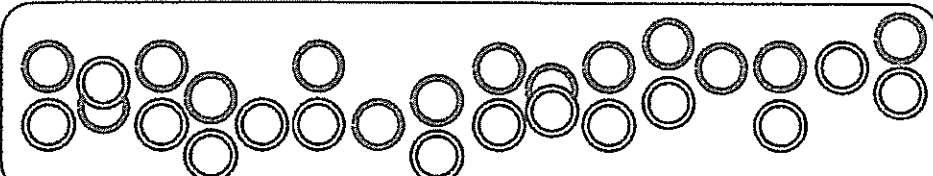
♪ パー・ケン・パー・ケン・パー・ケン・ケン・ケン | パー・ケン・パー・ケン・パー・ケン・ケン・ケン



ゆっくり できた		2 級
はやく できた		1 級

ステップ 6

♪ パー・チョコキ・バ・バ・ケン・バ・ケン・バ | パー・チョコキ・バ・バ・ケン・バ・ケン・バ



ゆっくり できた		しよ だん
はやく できた		めい じん



ケンパーチャレンジ!

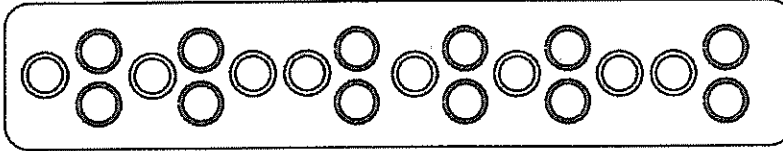
< 3 ~ 6年生用 >

1から6までのステップに挑戦し、できた日にちを書き込もう!

年 組 番 名 前 _____

ステップ 1

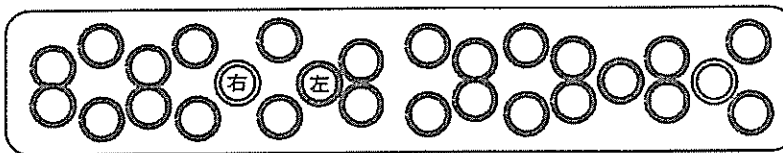
ケン・パツ・ケン・パツ・ケンケン・パツ | ケン・パツ・ケン・パツ・ケンケン・パツ



ゆっくり できた	10級		三段 うで付き
はやく できた	9級		

ステップ 2

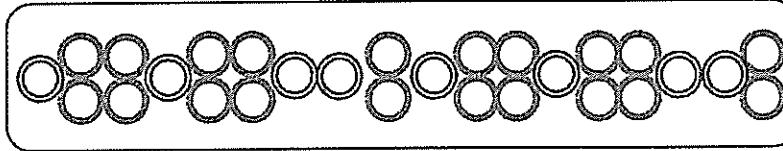
グー・パー・グー・パーケン・バ・ケン・グー | パー・グー・パー・グー・ケン・グーケン・バ



ゆっくり できた	8級		四段 うで付き
はやく できた	7級		

ステップ 3

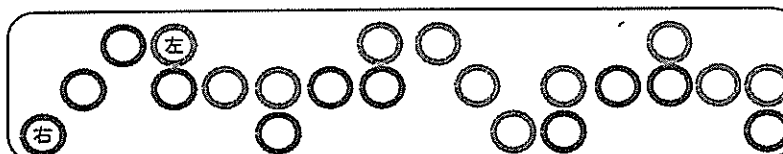
ケン・バ パ・ケン・バ パ・ケン・ケン・バ | ケン・バ パ・ケン・バ パ・ケン・ケン・バ



ゆっくり できた	6級		五段 うで付き
はやく できた	5級		

ステップ 4

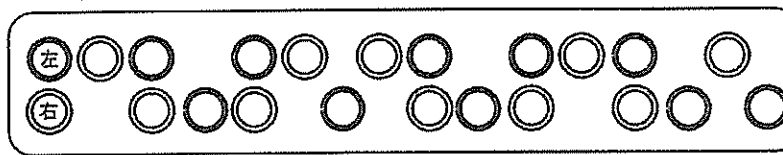
ケン・ケン・ケン・バ・ケン・バ・ケン・バ | ケン・ケン・ケン・バ・ケン・バ・ケン・バ



ゆっくり できた	4級		六段 うで付き
はやく できた	3級		

ステップ 5

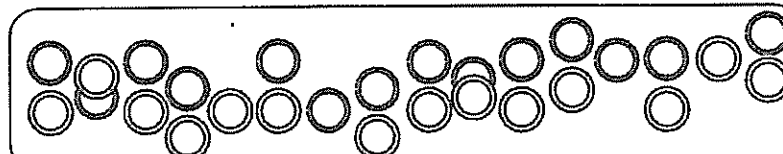
パーケン・パーケン・パーケン・ケン・ケン | パーケン・パーケン・パーケン・ケン・ケン



ゆっくり できた	2級		七段 うで付き
はやく できた	1級		

ステップ 6

パー・チョコキ・バ・バ・ケン・バ・ケン・バ | パー・チョコキ・バ・バ・ケン・バ・ケン・バ



ゆっくり できた	初段		達人 うで付き
はやく できた	名人		

☆☆

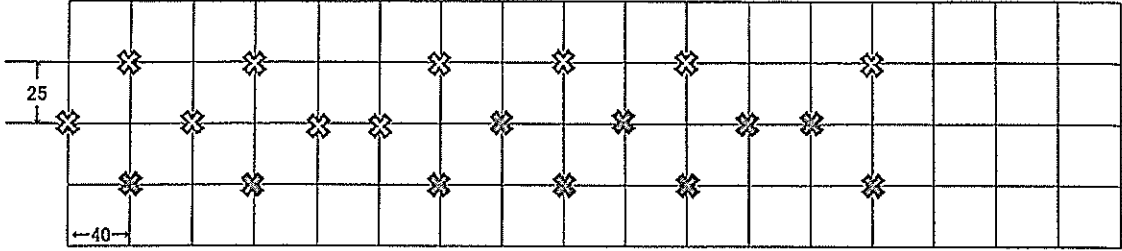
3年生から6年生は、足の動きに合わせて
うでの動きをつけて挑戦し、達人をめざそう!

両うでを ①うえ→ ②かた→ ③よこ→ ④かた
の順番で曲げたり、伸ばしたりします。

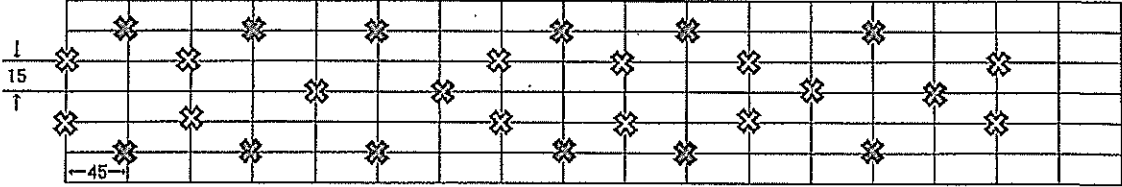
ケンパーチャレンジ設計図



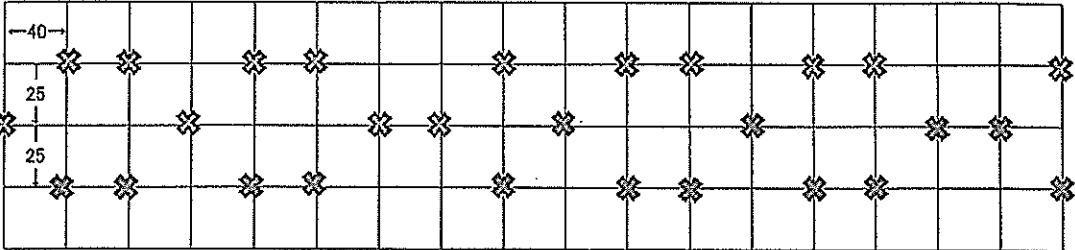
ステップ1



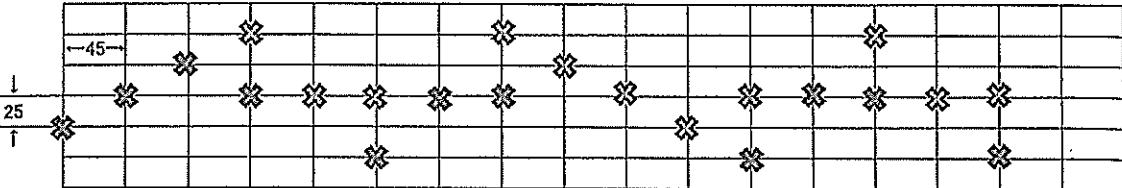
ステップ2



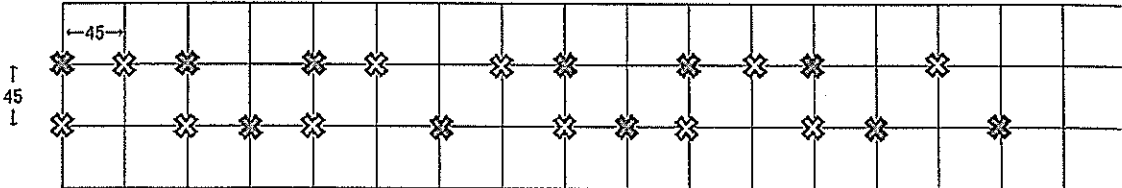
ステップ3



ステップ4



ステップ5



ステップ6

