

草津市チャレンジタイムの実施について



草津市教育委員会・草津市小学校体育連盟

©2020 RITSUMEIKAN UNIVERSITY S.H.S Sport Pedagogy Lab.

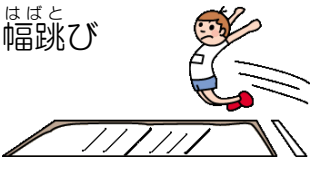






※保護者の皆様へ

新型コロナウイルスが流行するなか、子どもたちの心身のリフレッシュや体力向上を図るために、草津市小学校体育連盟、立命館大学スポーツ健康科学部スポーツ教育学研究室、草津市教育委員会が連携して考案し、市内の小学校で体育授業の中で取り組んでいる短時間運動「草津市チャレンジタイム」を草津市のホームページに掲載しましたのでお知らせします。

ぜひ、御家庭でも活用ください。種目の名前にジャンプとついている運動内容等、御近所迷惑となる可能性がありますので、御家庭の実状に応じて運動内容を選んでください。また、草津市チャレンジタイムだけでなく、散歩やキャッチボール、縄跳び等、心身のリフレッシュになる運動が、楽しく安全に行えるように御協力をよろしくお願いたします。

プログラムリスト

この中から 3種目 を選んで行ってください。(約5分)

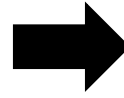
種目 (しゅもく)	内容 (ないよう)
1 立ち幅跳び 	①リズムかかえこみジャンプ ②リズムジャックナイフジャンプ ③リズムかいきやくジャンプ ④連続かかえこみジャンプ
2 上体起こし 	①上体起こし ②かえるの足うち ③V字バランス ④ブリッジ ⑤バーピースクワット
3 長座体前屈 	①立位体前屈 ②まげまげピン ③しゃくとりむし ④かいきやくタオルひき (タオルひつよう)
4 握力 	①手押し車 ②ボールにぎにぎ (ボールひつよう) ③グーパー運動 にぎにぎ ④グーパー運動 ひねり
5 ソフトボール投げ 	①まうえ投げ (①~④全て、 <u>軍手ボールひつよう</u>) ②ました投げ
6 反復横跳び (ラダー) 	①両足ジャンプ (①~⑧全て、 <u>ラダーひつよう</u>) ②グーパージャンプ ③サイドジャンプ
7 反復横跳び (ラダーなし) 	A 片足 (かたあし) とび B 両足 (りょうあし) とび C 指差し (ゆびさし) とび D まねっこサイドステップ

※本データの二次利用は禁止しますので、御理解をお願いいたします。

くんて 軍手ボールとラダーについて

軍手ボール

かんせい
完成



つくりかた (作り方)

① 軍手を裏返しにして丸めます。

② 2枚目、3枚目と同じように、かぶせて丸めていきます。

※ 軍手ボールは新聞紙等を丸めてテープで巻いた手作りボールでも大丈夫です。

※ 安全に気を付けて行ってください。

ラダー



※ ラダーがない場合、床に養生テープ等を貼っても行えます。

※ テープも貼れない場合、ラダーがあることをイメージしても行えます。

※ 一つのラダーの幅は たて30cm よこ50cmです。ラダーのマスは全部で
9マスあります。

リズムかかえこみジャンプ



うごきかた

- ① 1・2・3のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに両ひざをまげて、両手をかかえこみましょう。
りょう りょうて
- ③ 低学年は、5回×1セット。中学年は、7回×1セット。
ていがくねん かい ちゅうがくねん かい
高学年は、10回×1セット。
こうがくねん かい



ポイント!

- ◎ お腹とひざを近づけるようにジャンプしましょう。
なか
- ◎ つま先が最後にはなれるジャンプをしましょう。
さいご

目安の時間

30 秒

リズムジャックナイフジャンプ



うごきかた

- ① 1・2・3のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに両足をのばして、つま先を両手でさわりましょう。
- ③ 中学年は、7回×1セット。 高学年は、10回×1セット。



ポイント!

- ◎ 両ひざは、できるだけのばしましょう。
- ◎ うでをふって、両足をふりあげましょう。

目安の時間

30秒

リズムかいきやくジャンプ



うごきかた

- ① 1・2・3のリズムでジャンプをしましょう。
- ② 3のときに^{りょうあし}両足をひらきましょう。
- ③ ^{ちゅうがくねん}中学年は、7回^{かい}×1セット。 ^{こうがくねん}高学年は、10回^{かい}×1セット。



ポイント!

- ◎ ^{りょうて}両手は、つま先をさわるようにのばしましょう。
- ◎ ^{りょう}両ひざをできるだけ^ま曲げないようにしましょう。

目安の時間

30秒

れんぞく
連続かかえこみジャンプ



うごきかた

- ① ^{りょう}両ひざをまげて、^{りょうて}両手でかかえこんで、ジャンプをする。
- ② ①のジャンプを^{つづ}続けて^{おこな}て行く。
- ③ ^{ていがくねん}低学年は、^{かい}5回×1セット。^{ちゅうがくねん}中学年は、^{かい}7回×1セット。
^{こうがくねん}高学年は、^{かい}10回×1セット。



ポイント!

- ◎ジャンプとジャンプの間をあけすぎないようにする。
- ◎^{なか}お腹とひざを近づけるようにジャンプする。

目安の時間

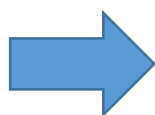
30 秒

じょうたい お 上体起こし



うごきかた

- ①二人一組くみになりましょう。
- ②一人は足をかか抱え、回数かいすうをかぞえましょう。
- ③30秒びょうかん間で何回できるかを競きそいましょう。



ポイント!

- ◎ひざを曲げて、手は頭の後ろにくるようにしましょう。
- ◎ゆかにつけた体を、すぐに起こすという動きうごをくり返かえしましょう。

かえるの足うち



うごきかた

- ①両手りょうてをついて体をささえ、両足りょうあしを同時どうじに上げましょう。
- ②ひざはまげたままで足うちをしましょう。
- ③1分間でなるべくたくさん足うちをしましょう。



ポイント!

- ◎手と手の間を見て足をふりあげるようにしましょう。
- ◎ひざをま曲げたまま、おしりの近くで足うちをするようにしましょう。
- ◎連続れんぞくで2回、3回とできる人は回数かいすうを増ふやしてやりましょう。

V字バランス



うごきかた

- ①足を上げた^{じょうたい}状態で1分間^{ぶんかんつづ}続けましょう
- ②とちゅうで足が下りても、また^{つづ}続けて行いましょう。



ポイント!

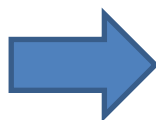
- ◎おなかに力を入れて、足先までのばすようにしましょう。
- ◎両手^{りょうて}を広げてバランスをとりましょう。

ブリッジ



うごきかた

- ①手のひらと足のうらを^{じめん}地面につけてねころびましょう。
- ②おへそをつき上げてブリッジをしましょう。
- ③1分間その^{じょうたい}状態を^{つづ}続けます。とちゅうで^{しっぱい}失敗しても何回もや^{なお}り直しましょう。



ポイント!

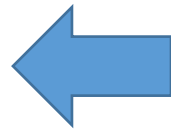
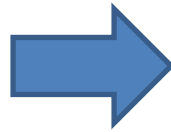
- ◎なれてきたら、こしの^{たか たか}高を高くしたブリッジや片手^{かたて}ブリッジ、片足^{かたあし}ブリッジ、ブリッジ歩^{ちようせん}きなどに挑戦してみましょう。

バーピースクワット



うごきかた

- ①両手りょうてをついてしゃがみましょう。
- ②両足りょうあしを後ろに下げ、腕立うでたてのかたちになりましょう。
- ③足をひきつけてから起立きりつすると同時に頭どうじの上で手を合わせながらジャンプをしましょう。



ポイント!

- ①、②、③の順番じゆんばんに、20秒間びょうかんを2セット行いましょう。(1セット間に20秒休みます)
- ①一つ一つの動うごをはっきりと大きく見せるようにしましょう。

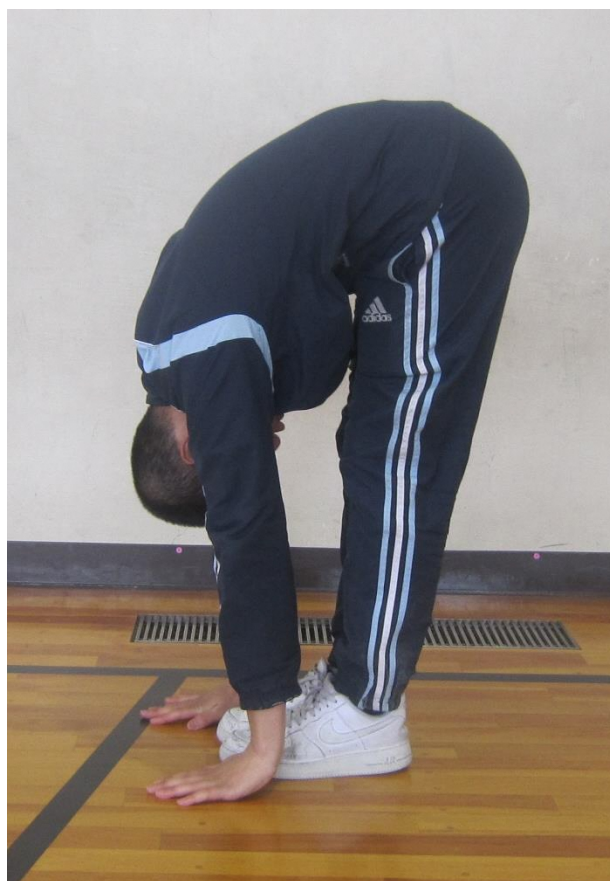
りついたいぜんくつ 立位体前屈



うごきかた

①^{せすじ}背筋をピンと^の伸ばして立ちましょう。

②^{いき}息を^は吐きながら、^{ゆびさき}指先・^て手の^{ひら}ひらを^{ゆか}床につけましょう。



ポイント!

◎^{いき}息をゆっくりとはきながら^{しょうたい}上体を^{たお}前に倒しましょう。

◎おへそを見ながら、顔をひざにつけるイメージでやりましょう。

目安の時間

60 秒

(まげまげピンと合わせ)

まげまげピン



うごきかた

- ①しゃがんで、手のひらを^て床に^{ゆか}付けま^っしょう。
- ②息を^{いき}吐^はきながら、おしりを^あゆっくり上げてい^ましょう。



ポイント!

- ◎手のひら、かかとを、しっかりと^{ゆか}床につけま^っしょう。
- ◎息をゆっくりとはきながらやりま^っしょう。
- ◎完成^{かんせい}ポーズは10秒間^{びょうかんたも}保ちま^っしょう。

目安の時間

60 秒

(立位体前屈と合わせて)

しゃくとりむし



うごきかた

- ①うつ^ぶ伏せに寝^ねて、手^てのひらを^{ゆか}床につけましょう。
- ②手^てのひら^{ひら}をつけたまま、足^{あし}を^{すこ}少しずつ^{まえ}前へ^{うご}動かしていき、上^{じょう}体^{たい}を^お起こしましょう。
- ③手^てと^{あし}足^{あし}を^{ちか}近づけましょう。
- ④足^{あし}を^{うご}動かさずに、手^てを^{うご}動かして、うつ^ぶ伏せに寝^ねましょう。



ポイント!

- ◎足は、ゆっくりと細かく前へ動かしましょう。
- ◎④のポーズでは、右手・左手をゆっくりと前へ動かし、うつぶせになりましょう。
- ◎①②③④のポーズを3回くり返しましょう。

目安の時間

60 秒

かいきやくタオルひき



うごきかた

- ① ^{あし ひら}足を開いて向かい合^{む あ}いましょう。
- ② タオルを握^{にぎ}って、10秒間引^{ひょうかんひ}っ張^はりましょう。
- ③ 交代^{こうたい}をしたら、3回繰^{かいく}り返^{かえ}しましょう。



ポイント!

- ◎背筋^{せすじ}をピンと伸ばしましょう。
- ◎引^ひっぱられている人は、10秒間息^{びょうかんいき}をはきましょう。
- ◎ひざはピンと伸ばして、足の指先^{あし}は真^まっすぐ上^{うへ}に伸ばしましょう。

目安の時間

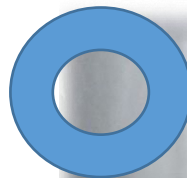
60 秒

てお 手押し車



うごきかた

- ①前の人は手をついてしゃがみ、後ろの人は立ちましょう。
- ②前の人は手で体を支え、後ろの人は前の人の足首を持ちましょう。
- ③前の人は体を支えながら手だけで1分間歩いていき、後ろの人と一緒に進みましょう。
- ④交代しましょう。



ポイント!

- 【前の人】
- ◎腕で体を支えましょう。
 - ◎おなかに力を入れて、おしりがさがらないようにしましょう。
- 【後ろの人】
- ◎前の人の足を体の横で固定しましょう。
 - ◎持ちにくい人は、膝を持ちましょう。

目安の時間

60秒

ボールにぎにぎ



うごきかた

①手にボールを持ち、にぎったり^{ゆる}緩めたりしましょう。

ボールは、2秒^{びょうていど}程度にぎるようにしましょう。

②左右で交代しながら、10回^{かい}ずつしましょう。

【にぎる】



【^{ゆる}緩める】



ポイント!

◎1回1回ボールをしっかりにぎること、^{ゆる}緩めることを意識^{いしき}しましょう。

◎低学年：直径約4cm程度のゴムボール

中学年・高学年：直径約6cm程度のゴムボール

目安の時間

30秒

グーパー運動 にぎにぎ



うごきかた

①ひじをのばして、手をグーにしてまえ前に出しましょう。

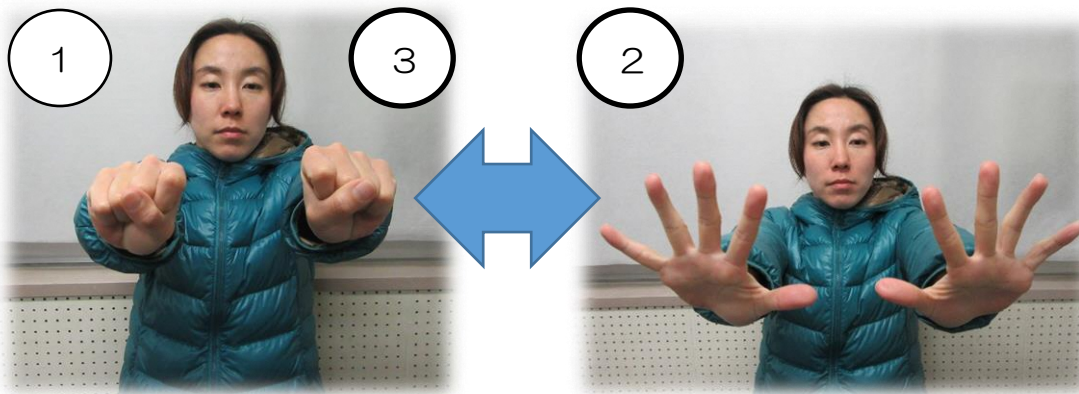
②手を開きましょう。

③手をにぎりましょう。

④②と③をくり返しましょう。

⑤ていがくねん低学年30回、かい ちゅうがくねん中学年30回、かい こうがくねん高学年30回

な慣れてきたら、ていがくねん びょう低学年15秒、ちゅうがくねん びょう中学年30秒、こうがくねん びょう高学年30秒



ポイント!

◎ひじをかた肩の高さにのばしましょう。

◎手をグーにするときは、しっかにぎりこみましょう。

◎手をパーにするときは、指先までしっかのばしましょう。

目安の時間

15～30秒

グーパー運動 ひねり



うごきかた

①ひじをのばして、手をグーにして前まへに出だしましょう。

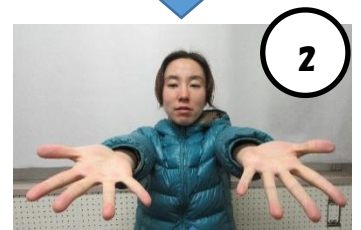
②手を開きながら、手首を外側そとがわにひねりましょう。

ひねりきったら、手はパーにしましょう。

③手を握りながら、手首を内側うちがわにひねりましょう。

ひねりきったら、手はグーにしましょう。

④②と③をくり返かえしましょう。



⑤低学年30回、中学年30回、高学年30回

慣れてきたら、低学年15秒、中学年30秒、高学年30秒

ポイント!

◎ひじを肩かたの高たかさにのばしましょう。

◎手をグーにするときは、しっかりとぎりましょう。

◎手をパーにするときは、指先ゆびさきまでしっかりとのばして手てのひららを
上うへに向むけましょう。

目安の時間

30秒

まうえ投げ



うごきかた

①やわらかく^{くんで}軍手ボールを持ち、^も手のひらを^て上に向け、^{うえ}真上^むに^{まうえ}投げ^なましょう。



ポイント!

◎^{てくび}手首の^{つか}スナップを使って、^{まうえ}真上^なにボールを投げるようにしましょう。

◎^{たか}高く^あ上げることを意識し^{いしき}すぎ^まるのではなく、ひじを^ま曲げずに^な投げるようにしましょう。

目安の時間

60秒

ました投げ



うごきかた

- ①手に^て軍手^{ぐんて}ボールを持ち、^も真下^{ました}にたたきつけるように^な投げましょ
う。



ポイント!

◎少し^{すこ}先^{さき}ではなく^{ました}真下^なにボールを投げるようにしましよ。

◎投げるときは、腕^{うで}を大きく^{おお}動かして、頭^{あたま}の上^{うえ}からうでを
振り^ふ下ろ^おすようにしましよ。

◎軍手^{ぐんて}を持っている方^もと逆^{ほう}の足^{ぎゃく}を少し^{あし}前^{すこ}に出^{まえ}して、投げましよ。

目安の時間

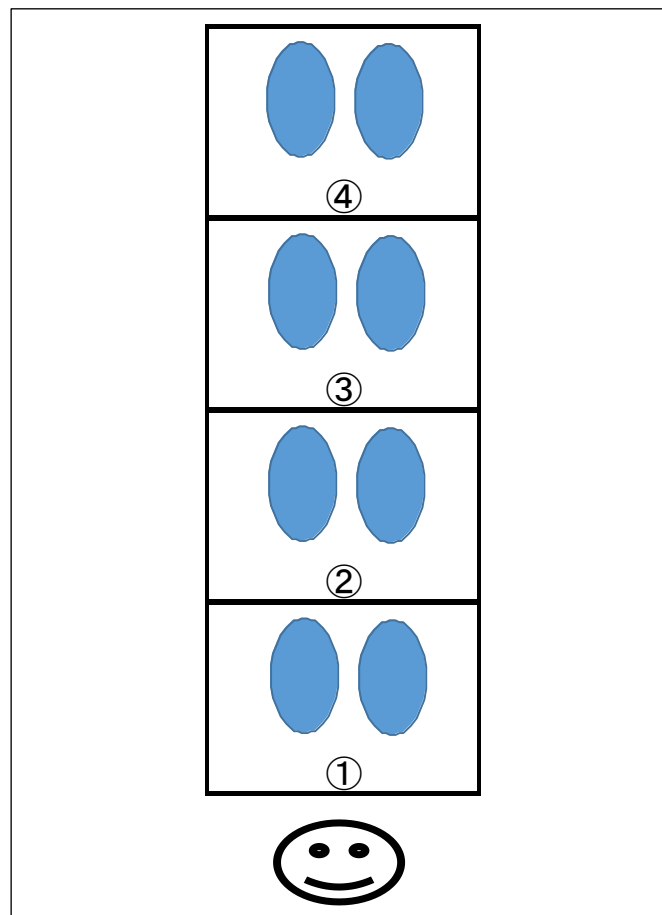
60 秒

りょうあし 両足ジャンプ



うごきかた

- ① ラダーに^{まえむ}前向きに^た立ちましょう。
- ② ^{りょうあし}両足をそろえてジャンプしながら^{ぜんしん}前進しましょう。



ポイント!

- ◎はじめのうちは、^{はじ}丁寧に^{ていねい}2・3回^{かい}ほどやりましょう。
- ◎ラダーを^ふ踏まないように^き気をつけてやりましょう。
- ◎^な慣れてきたら^{すばや}素早く^{なんど}何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

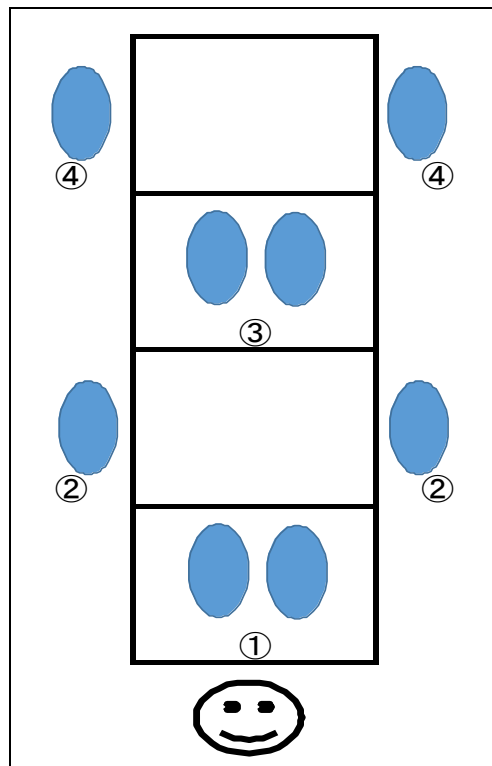
ラダー3本 (1クラス30人とし)



グーパージャンプ

うごきかた

- ①ラダーに^{まえむ}前向きに^た立ちましょう。
- ②^{りょうあし}両足を^{ひら}開く→・^と閉じるを^{こうご}交互に^{おこ}行い、^{まえむ}前向きに^{ぜんしん}前進しましよ
う。



ポイント!

- ◎^{はじめ}始めのうちは、^{ていねい}丁寧に2・3回ほどやりましょう。
- ◎ラダーを^ふ踏まないように^き気をつけてやりましょう。
- ◎^な慣れてきたら^{すばや}素早く^{なんど}何度もやりましょう。

目安の時間

80 秒

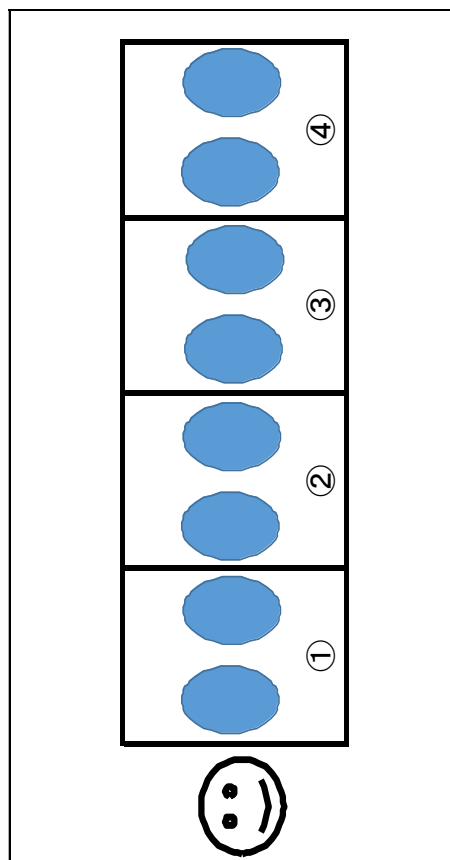
ラダー3本 (1クラス30人とし)

サイドジャンプ



うごきかた

- ① ラダーに^{よこむ}横向きに^た立ちましょう。
- ② ^{りょうあし}両足をそろえてジャンプしながら^{よこ}横に進み^{すす}みましょう。



ポイント!

◎はじめのうちは、^{ていねい}丁寧に^{しゅんぱん}ステップの^{かくにん}順番を確認しましょう。

◎ラダーを^ふ踏まないように^き気をつけてやりましょう。

◎^な慣れてきたら^{すばや}素早く^{なんど}何度もやりましょう。

目安の時間

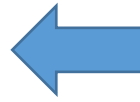
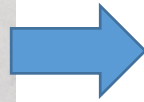
80 秒

(ラダー3本 (1クラス30人とし

片足とび



うごきかた



① ^{みぎ}右に行く時は、^い左足で跳びましよう。(約3m)

② ^{ひだり}左に行く時は、^い右足で跳びましよう。(約3m)

③ ^{ていがくねん}低学年20秒 × 2、^{びょう} ^{ちゅうがくねん}中学年30秒 × 2、^{びょう} ^{こうがくねん}高学年30秒 × 2をやりま
しょう。

ポイント!

- ◎ ^{かる}軽く^{ひざ}膝を^ま曲げましよう。
- ◎ ^{せすし}背筋を^ま真っすぐに^の伸ばして、^{ひじ}肘を^{かる}軽く^ま曲げましよう。
- ◎ ^{ちから}おなかに^い力を入れて、リラックスましよう。

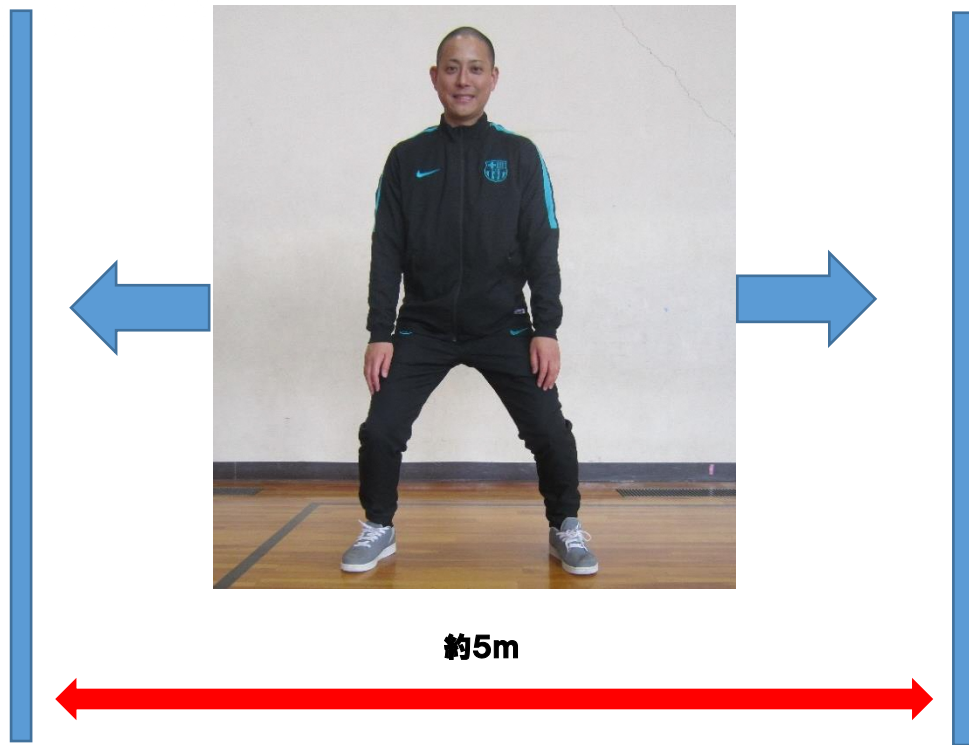
目安の時間

20~30秒
(2回)

両足とび



うごきかた



約5m

①約5mの幅の間をサイドステップで左右に動きましょう。

②低学年^{ていがくねん}20^{びょう}秒×2、^{ちゅうがくねん}中学年30^{びょう}秒×2、^{こうがくねん}高学年30^{びょう}秒×2をやりま
しょう。

ポイント!

- ◎^{かる}軽く^{ひざ}膝を^ま曲げましょう。
- ◎^{せすじ}背筋を^ま真っすぐ^の伸ばしましょう。
- ◎おなかに^{ちから}力を入れて、^いリラックスしましょう。

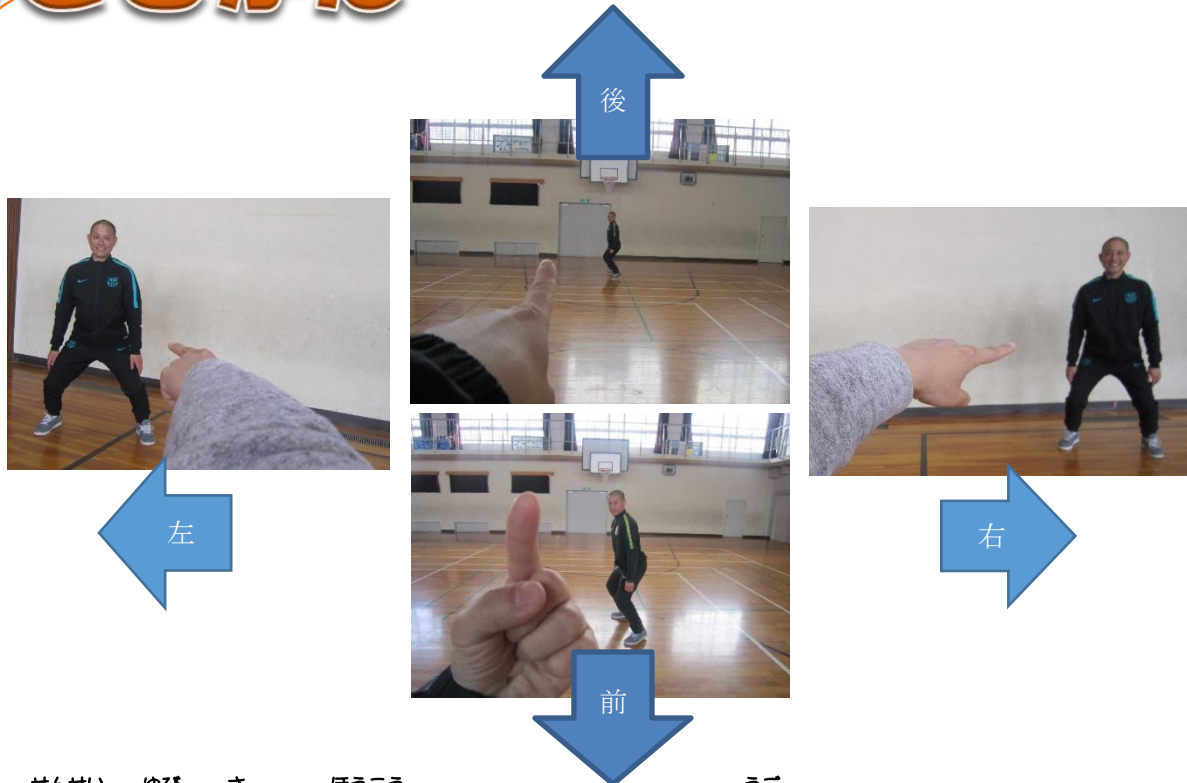
目安の時間

20~30秒
(2回)

ゆびさ 指差しとび



うごきかた



①先生が指を差した方向にサイドステップで動きましょう。

②低学年は左右、中学年は左右+前後、高学年は左右+前後+ジャンプ
をやりましょう。

③30秒 × 2をやりましょう。

ポイント!

- ◎背筋を真っすぐ伸ばして、軽く膝を曲げましょう。
- ◎おなかに力を入れて、リラックスしましょう。
- ◎両足でやりましょう。
- ◎先生の指をよく見て動きましょう。

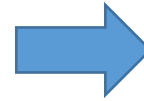
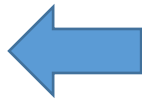
目安の時間

30秒
(2回)

まねっこサイドステップ



うごきかた



- ①ペアで向かい合い、相手の動きに合わせて動きましょう。
- ②サイドステップでやりましょう。
- ③30秒×2をやりましょう。

ポイント!

- ◎背筋を真っすぐに伸ばして、軽く膝を曲げましょう。
- ◎おなかに力を入れて、リラックスしましょう。
- ◎両足でやりましょう。
- ◎相手の動きをよく見て動きましょう

目安の時間

30秒
(2回)