

ねらいと効果

- 日常的な運動の機会を増やし、自分自身の体力向上と健康作りに積極的に取り組む意欲と実践力を育む。
- 「有酸素運動」であるなわとびを継続することにより、肥満傾向児出現率の縮減につなげる。
- 運動の楽しさや達成感を味わうとともに級友との意図的・継続的な活動を通して、よりよい学級作りに寄与する。

より多くの学校に効果を波及させる

なわとびコンテストの概要

実施時期	令和2年9月～1月末日
対象	県内全ての小学校（全学年） 相双地区の中学校（全学年）
方法	<ul style="list-style-type: none"> ■ 各学校で任意の時期・時間に実施する。 ■ WEB上で記録を登録する。 <ul style="list-style-type: none"> ・簡単な入力で参加が可能 ・期間中は何回でも記録の登録ができる。 ・記録はグラフで表示される。 → 「見える化」による意欲喚起
表彰	■ 上位校を「ふくしまっ子元気大賞表彰」にて表彰する。（2月実施）
啓発活動	■ 前年度上位入賞校を中心に、プロによる「なわとびデモンストレーション」を実施する。（学校を訪問する）

実施種目及び部門

【長縄跳び】（団体）

- 学級全員の参加を原則（3部門）とした8の字跳び
 - ・9人以下の部・10～25人の部・26人以上の部（低・中・高学年）
 - ・回し手の一人は教師でもよい
 - ・中学校の部は学年毎に分けない
- 3分の制限時間内で跳んだ総計を記録
 - ・通り抜けや失敗は回数に含まない

【短なわ跳び】

- 個人の部
 - ・前回し跳び ※後ろ回し跳び
 - ・二重跳び ※三重跳（中）
- ペアの部
 - ・2 in 1 ※連鎖跳び



※「短なわとび」の表彰は行わない。