

保護者の皆様へ

「みんなでチャレンジ3015」 家庭での活用について



きときと君



富山県教育委員会 保健体育課

目指せてっぺん!! きときと元気っ子作戦!

子供たちは、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、身体活動を制限されています。体育の授業や運動(遊び)でも「3密」を避ける行動を求められ、以前と同様の活動が難しくなっていますが、体を動かすことは健康の保持増進や疾病の予防にとっても大切です。子供たちが元気いっぱい、体を動かせるように、感染予防対策をして、体力向上を目指しましょう!



運動の効果と必要性について (令和2年度元気っ子通信より抜粋)

【骨や筋肉の発達】

- 骨が太く、長くなります。
- 骨密度が高くなります。
- 筋肉が太くなります。
- 皮下脂肪が少なくなります。

【知的能力による効果】

- 遊びや運動(スポーツ)が、知的能力にもよい効果をもたらします。

【心臓や血管の発達】

- 心臓の拍出量が多くなり、排出力が強くなります。
- 毛細血管が発達します。

【リラックス効果】

- 緊張やストレスを和らげる効果があります。

【健康の保持増進】

- 病気にかかりにくい体になります。
- 生活習慣病の予防になります。
- 肥満の防止になります。

適度な運動

適切な休養・睡眠

意欲的な態度
自己有用感
(やる気)

バランスの良い食生活

健康の3要素は「運動・休養・栄養」と言われています。特に**適度な運動**は、体力の維持、増進だけでなく、豊かなスポーツライフの実現へとつながります。



運動の効果と必要性について (令和2年度元気っ子通信より抜粋)

7歳~10歳ごろが「ゴールデンエイジ」と言われています。新しい運動や動作を素早く習得し、初めての動作でもすぐにできてしまう時期です。また、11歳~13歳ごろからを「ポスト・ゴールデンエイジ」と言います。筋肉が発達し始め、全身持久力も発達する時期です。成長の個人差が大きく、アンバランスな時期でもあります。

「みんなでチャレンジ3015」の活用について



「みんなでチャレンジ3015」って？

昭和59年（1984年）に、県内の児童・生徒の体力向上と運動習慣の定着を狙い、体力向上ノート「チャレンジ3015」が完成しました。配布形式やプログラム内容の改訂を重ねながら、現在は、体力向上シート「みんなでチャレンジ3015」として続いており、『立山の頂上を目指して、毎日の運動を定期的に記録する』というシンプルな方式が継承されています。



今までと、どこが変わるの？

令和3年度から記録表をデジタル化して、取り扱いを以下のように変更しました。



内容	令和2年度まで	令和3年度以降
得点表の配布	紙媒体（1人1枚）	電子媒体（複製可能）
得点表への記入	学校（学級）が中心	学校と家庭が連携
得点表の管理	担任が管理	児童（端末）が管理
達成状況の調査	担任が調査、集計	フォームから電子回答

学校で活用している学習用端末からの記入だけではなく、ご家庭の端末（パソコン、タブレット等）やスマートフォン、紙媒体への印刷等、利用しやすい方法で取り組んでいただけると幸いです。また、活用状況や達成度などの調査についても、ご協力下さいますようお願いいたします。



「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ データで活用できる素材 ① ■

【みんなでチャレンジ3015得点表～立山編～】

「みんなでチャレンジ3015～立山編～」は、県内の児童が友達や仲間、家族や地域の方々と一緒に、楽しく体を動かして欲しいという願いを込めて作られました。

ゴールは、富山県を代表する立山の最高峰（大汝山）の標高（3015m）を表しています。積極的に体を動かして、ゴールを目指してチャレンジしましょう。



【使い方】

《体を動かして得点表に色が塗れます》

- 1つの遊びや運動、スポーツにつき1個色が塗れます。
- 1日、4個まで色が塗れます。
- 学校や先生が認めた活動でも、色が塗れます。（実践プログラム例参照）

《いろいろな時間に運動ができます》

- 学校の休み時間、帰宅後、休日など、様々な機会に体を動かしましょう。
- 体育の授業はもちろん、習い事やスポーツ少年団、地域のスポーツクラブなどで体を動かしてもよいです。

《いろいろな場所・人と運動ができます》

- グラウンドや、公園、スポーツ施設などで様々な場所で体を動かしましょう。
- 友達や家族、地域の方々と、体を動かす遊びや運動、スポーツに取り組む楽しさも味わってみましょう。
- ルールを守って、使用場所や用具、遊具の安全にも気を付けて運動しましょう。

《ゴールをしたら》

- ゴールしたら、得点表を家族や先生に見せましょう。もう1回頂上を目指しましょう。

「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ データで活用できる素材 ② ■

【みんなでチャレンジ3015得点表～富山湾編～】

「みんなでチャレンジ3015～富山湾編～」は、県内の児童が運動やスポーツと多様な関わり方「見る」・「知る」・「支える」をして欲しいという願いを込めて作られました。

ゴールは、富山湾の水深（1000m）を表しています。スポーツとの多様な関わり方を楽しみながら、ゴールを目指してチャレンジしましょう！



【使い方】

《 スポーツを「見て」「知って」「支えて」得点表に色が塗れます 》

- 多様な関わり方をすると、1日1個だけ色が塗れます。
- 学校や先生が認めた活動でも、色が塗れます。（実践プログラム例参照）

《 いろいろな時間や場所で、いろいろな人と関わろう！ 》

- 学校や家庭、地域でのいろいろな時間（授業、放課後、家にいるとき、地域でのイベントなど）にスポーツとの多様な関わり方を楽しみましょう。
- 友達や家族、地域の方々とも、運動やスポーツとのいろいろな関わり方を楽しんでみましょう。
- 運動をするときにも、（ルールを守る、協力して楽しむなど）スポーツマンシップやフェアプレイを大切にして遊びや運動に取り組みましょう。

《 ゴールをしたら 》

- ゴールしたら、得点表を家族や先生に見せましょう。もう1回海底を目指しましょう。

「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ データで活用できる素材 ③ ■

【みんなでチャレンジ3015 実践プログラム例】

◀立山編（低学年用）▶ ※中学年用、高学年用もあります

1. 友達と遊ぼう
 1. ボール遊び
 キャッチボール、ドッジボール、サッカーなど
 2. おにごっこ
 おにごっこ、かげふみおに、手つきおに、ケンケンおに、ムカデおになど
 3. 昔から伝わる遊び
 けんぱ、ハンカチ落とし、しんとり遊び、ゴムとび、お手玉（ジャクリング）、めんこ、雪合戦、雪遊びなど
 4. カラダ
 すもう、うですもう、押しすもう、大根めきなど
 5. 音楽に合わせて
 リズムダンス、ラジオ体操、きときと夢体操など

2. 用具や遊具で遊ぼう
 1. 用具を使った遊び
 竹馬、一輪車、フラフープ、短なわとび、長なわとび、ダブルダッチ、マット、とび箱、バランスボールなど
 2. 遊具を使った遊び
 鉄棒、タイヤ、うんていなど
 3. 遊具
 学校や公園にある遊具などでも遊んでみよう。

3. チャレンジしてパワーアップしよう
 ジョギング（グラウンド2周）
 短距離走（20m×3本）
 フリッジ（5秒×3回）
 片足ケンケン（左右3mずつ×3回）
 足打ちとび（10回×3セット）
 側立・3点側立（5秒×3回）
 パービー（5回×2セット）など
 ※距離や時間、回数は目標です。無理をせずやってみよう。
 ケンケンや「歩きシリーズ」は、前後左右の方向にもチャレンジしてみよう。
 ペットボトル
 体育の授業で取り組んでいる運動、体をきたえる遊びや運動、ストレッチなどもやってみよう。

4. 家族や地域の仲間と楽しもう
 スイミング・海水浴、スキー、ハイキング・山登り、サイクリング、だっこ・おんぶ、餅つき、雪かきなど
 スポーツが盛んな総合運動場・スポーツクラブ、スポーツ施設、スポーツ施設や公園で運動、スポーツの鑑賞、スポーツ大会に参加などもあります。

このほか、学校や担任の先生が認めた活動でもよいです。

「みんなでチャレンジ3015～立山編～」は、みなさんが友達や仲間、家族や地域の方々と一緒に楽しく体を動かす遊びや運動、スポーツに取り組んでほしいという思いを込めて作られました。ゴールは、富山県を代表する立山の最高峰（大立山）の標高（3015 m）を表しています。いろんな動きの中から自分で選んで体を動かし、ゴールを目指してチャレンジしましょう！

◀富山湾編▶

運動やスポーツとのいろいろな関わり方を楽しもう！

1. 学校や家で運動やスポーツに関する内容を学習した
 例) 総合的な学習の時間での学習やオリンピック・パラリンピックに関する学習、読書 など

2. プロスポーツやアマチュアスポーツを現地で観戦・応援、メディアで視聴をした
 例) オリンピック、パラリンピック、団体、サンダーバース、グラウジーズ、カターレ、兄弟姉妹や友達とのスポーツ大会 など

3. 家庭でスポーツの話をしたり新聞記事を読んだりした
 例) メジャーリーグで活躍する選手について家族と話した など

4. 新しい遊びやスポーツに出会ったり新しい「お気に入り」ができた
 例) 新しい運動遊びに挑戦した、お気に入りの選手（マイ選手）やチーム（マイチーム）ができた など

5. 1日1冊、色がぬれる本、毎日色ぬりができるというね！

6. 朝活動や放課後、休み時間にスポーツの話をした
 例) 朝活動のスピーチでスポーツの話、友達とスポーツの会話 など

7. 地域のスポーツイベントに参加・協力した(ボランティア)
 例) 住民運動会に参加した など

このほか、学校や担任の先生が認めた活動でもよいです。

「みんなでチャレンジ3015～富山湾編～」は、みなさんが運動やスポーツと多様な関わり方をしてほしい（「みる」「覚える」「知る」という語彙）を込めて作られました。ゴールは、「富山湾の水深（1000m以上）」を表しています。運動やスポーツとのいろいろな関わり方を楽しみながら、ゴールを目指してチャレンジしましょう！

ご家庭の目につきやすい位置に掲示する等、有効にご活用頂ければと思います。

「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ デジタル版得点表の利用方法 ■

「みんなでチャレンジ3015」の得点表は、配布された得点表を編集し、上書き保存して管理することが可能です。

【PDFデータ活用編】 ※Adobe Acrobat Reader DC 等のPDF表示ソフト



① スタートした日を入力します

② 学年、組、名前を入力します

③ マス目をクリック（タップ）
（入力後、データを保存）

※「編集」→「環境設定」→「フォーム」→「ハイライト表示の色」で入力箇所の表示／非表示が切り替えられます
（Adobe Acrobat Reader DC の場合）

【表（excel）データ活用編】 ※ Microsoft excel等の表計算ソフト

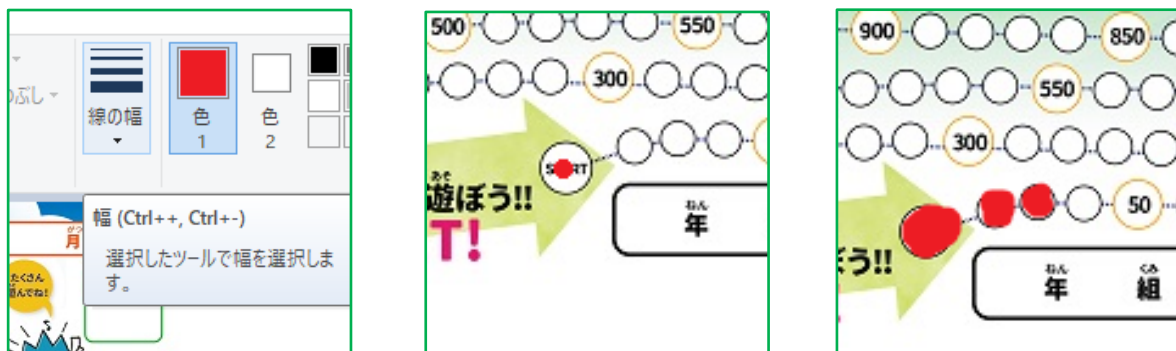


① 学年、組、名前を入力します

② 右端にあるアイコンを選択

③ 置きたい場所までドラッグ
（入力後、データを保存）

【画像（jpeg）データ活用編】 ※ Microsoft ペイント等の画像編集ソフト



① 「ブラシ」の「色」等を指定

② マス目をクリック（ドラッグ）

③ 塗り終わったら「上書き保存」

電子媒体のメリットを活かして、様々な活用が可能です。家庭や地域、学校などで工夫して有効活用してください。

「みんなでチャレンジ3015」達成度調査について

【フォーム形式による回答のお願い】

「みんなでチャレンジ3015」の達成度について、昨年度からフォーム形式による回答方式へ変更しました。パソコン、スマートフォン等からの回答に、ご協力をよろしくお願い申し上げます。（10月、2月の2回実施）

↓ 回答フォームのイメージ図

富山県 教育委員会 保健体育課 回答フォーム MAKE TOYAMA STYLE

「チャレンジ3015」達成度調査について

令和3年度「チャレンジ3015」の達成度調査をします。
以下の項目に回答をお願いいたします。

※個人情報の取り扱いについて
https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/public_16/privacy.html

ブラウザの「戻る」「更新」ボタンを使用すると正しく処理できませんので、使用しないでください。

必須 印は必須項目です。必ずご記入ください。
60分間通信がない（ページ移動がない）場合、タイムアウトとなり入力内容が破棄されます。ご記入に時間がかかる場合は一時保存をご利用ください。

[1] 学校名

「市町村」→「学校名」の順に選択してください

...

[2] 学年と出席番号

児童の学年と組、出席番号を数字5桁で記入してください。

【お問い合わせについて】

「みんなでチャレンジ3015」の活用方法やフォームによる回答等について、ご不明な点や質問等がありましたら、以下の連絡先及びHP内の「お問い合わせフォーム」よりご連絡ください。

得点表などのデジタル素材についても、HP内の「みんなでチャレンジ3015」ページよりダウンロードしてご活用ください。

富山県教育委員会 保健体育課 学校体育係
MAIL ahokentaiiku@pref.toyama.lg.jp
WEB <https://www.pref.toyama.jp/3005/index.html>



富山県教育委員会 保健体育課