

# 「挑戦してみませんか？」～どさんこ元気アップチャレンジ～

○8月8日

夏休みも半分が過ぎました。お子さんたちは退屈していませんか？  
もし退屈していたら、道教委の「なわとびトライ」に挑戦してみませんか？

ルールは簡単。90秒間に何回なわとびが跳べるか数えるだけです。

途中、何度ひっかかってもかまいません。一番いい記録を覚えていてFAXやメールで記録を送ります。秋口くらいには全道で何位か、結果を公開してくれます。

興味があったら、「令和元年度どさんこ元気アップチャレンジ」で検索してみてください。

様式2 記録申告用紙(FAX用) 「なわとびトライ(家庭・地域部門)」

家庭・地域・児童生徒のみなさんへ

## ～短縄跳び全道大会 なわとびトライ～

北海道教育委員会では、児童生徒のみなさんの普段の生活に手軽な運動を取り入れてほしいと願っており、「どさんこ元気アップチャレンジ」を実施しています。

長期休業中は、勉強や読書にじっくりと取り組むほか、運動をとおして体力を高めるのにふさわしい時期です。

北海道教育委員会ではみなさんに、普段の生活に手軽な運動などを取り入れてほしいと願っており、この度、夏休みや冬休みの時期にあわせて「短縄跳び全道大会」を開催することとしました。

みなさんの記録は、北海道教育委員会のwebページに、学年ごとのランキングとして掲載し、上位3位までに記録証を差し上げます。

### 「短縄跳び全道大会」の行い方

#### ■ 行う期間

- ・夏休み(7月25日～8月30日までの間)
- ・冬休み(12月20日～1月31日までの間)

#### ■ 行い方

- ・90秒間、両足跳びで前回1回跳びが成功した回数を大人の人に数えてもらいます。
- ・失敗しても時間内は続けて行うことができますので、失敗以降の回数も加算してカウントします。
- ・使用する縄の長さや種類は自由です。

#### ■ 注意点

- ・準備運動や用具の点検をしてから行ってください。
- ・広くて危なくない場所で行ってください。
- ・暑いときは水分をとりながら行ってください。

#### ■ 記録の送り方

- ・下の枠に記録や名前などを書いて、FAXで送ってください。
- ・学校の先生にもってくるように言われた場合は先生に渡してください。
- ・ランキングは名前ではなく、ペンネームで行いますが、おかしなペンネームは失格となるので気をつけてください。
- ・夏は8月1日～8月30日、冬は1月16日～1月31日までに記録を送ってください。

FAX番号 011-272-1234

令和 年 月 日

北海道教育庁学校教育局健康・体育課学校保健・体育グループ 担当 木野下 行

記録	回
氏名	男・女(どちらかに○)
学校名	市・町・村立 学校
学年	年
ペンネーム(必ず記入してください)	

○ 送ることのできる期間 夏:令和元年8月1日～8月30日