

遊びのチャンピオン大会ルールブック

も く じ

※印は1分間に挑戦

無印は限界に挑戦

ア 行

- ・ あき缶つみ(※)
- ・ 1分ドリブル(※)
- ・ おはじきはじき(※)

- ・ 1分じゃんけん(※)
- ・ 1分間投げほうだい(※)
- ・ お手玉

カ 行

- ・ カップスタックス(※)
- ・ かえるの足あげ
- ・ 片足バランス
- ・ カンガルー走
- ・ けんけん50m走
- ・ コマまわし

- ・ ゴール!ゴール!ゴォ〜ル!(※)
- ・ かかし
- ・ 紙ヒコーキとばし
- ・ くつとばし
- ・ けん玉

サ 行

- ・ 10秒ぴったり
- ・ スティック・キャッチ
- ・ ストローやりなげ
- ・ ぞうきんがけレース

- ・ しょうかんゲーム
- ・ ストラックアウト
- ・ スリッパとばし
- ・ 三輪車(新種目)

タ 行

- ・ つりかんゲーム(※)
- ・ 玉入れ
- ・ ドッチビーとばし

- ・ ドミノつみ(※)
- ・ 玉入れバイアスロン

ナ 行

- ・ なわとび2重とび
- ・ 人間コンパス

- ・ なわとび前とび・後とび

ハ 行

- ・ ビー玉つまみ(※)
- ・ ハンドで25
- ・ ビー玉はこび
- ・ ピンポン玉のせ
- ・ ペットボトルおこし

- ・ 反復横とび(※)
- ・ ビー玉ころりん
- ・ ピンポン玉つき
- ・ フラフープまわし
- ・ ペットボトルとばし

マ 行

- ・ 万歩でマンボ(※)

- ・ マジックボールでダーツ

ヤ・ラ・ワ 行

- ・ 指でさいて何メートル(※)
- ・ わなげ Part1

- ・ リング・キャッチ(※)
- ・ わなげ Part2

注意事項: 認定基準について

低学年・高学年の場合 低学年は1~3年生 高学年は小4~中学生

低学年・中学年・高学年の場合 低学年は1・2年生

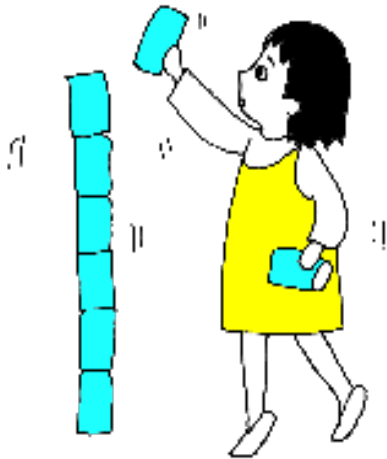
中学年は3・4年生 高学年は小5~中学生

1分間に挑戦

あき缶つみ

ルール

- ・350ml容器のアルミ缶を、競技しやすいところに並べておく。
- ・「始め」の合図でアルミ缶を1個ずつ直立に積んでいく。
- ・1分間で積んだアルミ缶の数を競う。
- ・「やめ」の合図で直立している(積んだ)アルミ缶の数が記録となる。



注意事項

- ・競技中にアルミ缶が崩れても、積み直しをすることができる。
- ・缶の数が多くなるとつみにくくなるので、椅子などの踏み台を用意するとよい。
- ・使用する缶はアルミ缶とする。
- ・途中で良い記録がでて崩れてはだめ。

認定基準

10個以上

スタッフ

・時計係 ・審判及び記録係

用具

・空き缶30個 ・踏み台1ヶ
(1名分) ・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

1分じゃんけん

ルール

- ・1人5枚のカードを持つ。
- ・「始め」の合図でカードを持っている人とじゃんけんをして、勝った人は負けた人からカードを1枚もらう。
- ・同様にカードを持っている他の人と、どんどんじゃんけんをしていく。
- ・「やめ」の合図で持っているカードの枚数が記録となる。



注意事項

- ・カードがなくなったら、じゃんけんをすることができない。
- ・ゲーム終了後、カードの枚数を数えるときは、最初に持っていたカードも含めて数える。
- ・「やめ」の合図がかかったときには、じゃんけんの途中で合ったもその場で終了とする。

認定基準

10枚以上

スタッフ

・時計係 ・審判及び記録係

用具

・カード5枚／人
・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

1分ドリブル

ルール

- ・「用意」の合図で両手でボールを持ち、「始め」の合図でつきはじめる。
- ・途中で失敗しても続けて数える。
- ・自分の膝の高さまで弾ませてつくこと。
- ・ボールが地面や床についた回数が記録となる。



注意事項

- ・二人以上同時に競技する場合は、競技するもの同士の間隔を十分あけること。
- ・ボールが転がっていったときは、拾ったところで続けてついてよい。
- ・途中で手を変えてついてよい。

認定基準

低学年:160回以上
高学年:200回以上

スタッフ

- ・時計係
- ・審判及び記録係
(競技者1名につき1名)

用具

- ・ドッチボール1個
- ・カウンター1個
(1名分)
- ・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

1分間投げほうだい

ルール

- ・運動会の「玉入れ」の要領でお手玉をかごの中に投げ入れる。
- ・かごの回りにお手玉を散らばせて準備。
- ・「始め」の合図でお手玉を持ちスタート。
- ・「やめ」の合図でかごに入ったお手玉の数が記録となる。



かごの高さ

低学年…**2m**
高学年…**2.5m**

注意事項

- ・「やめ」の合図で、かごを高く上げること。

認定基準

10個以上

スタッフ

- ・時計係
- ・審判及び記録係
(1かご1名)

用具

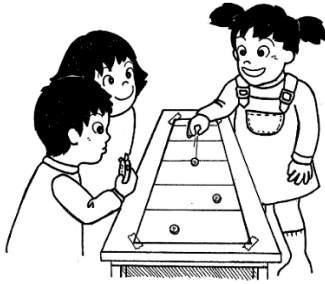
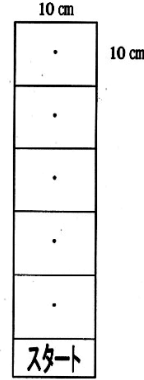
- ・運動会の玉入れ
(1名分) (かご1個、お手玉30個)
- ・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

おはじきはじき

ルール

- ・机の上に右図のコートを貼っておく。「用意」の合図で両手を頭の上におく。
- ・「始め」の合図でスタート地点からおはじき1個を人差し指ではじき、1区画内に入れる。
- ・成功すれば2区画内、3区画内へと入れていく。
- ・1個目のおはじきが5区画へ入ったら、2個目のおはじきをスタート地点におき、同様に行う。
- ・はじいたおはじきが区画に入らなかった時は、そのおはじきをはじいた区画の中心におきやり直す。
- ・記録は得点方式。1区画進むごとに1点で、5区画全部成功すれば5点。(5区画まで成功したおはじきの数×5点+最後のおはじきのある区画数)



注意事項

- ・スタート地点からはじいたおはじきが5区画に進むまで次のおはじきをはじいてはいけない。
- ・はじいたおはじきが区画の線にかかっている場合はやり直しとなる。
- ・5区画に入ったおはじきは審判が取り出すこと。

認定基準

75点以上

スタッフ

- ・時計係
- ・審判及び記録係
- (競技者1名につき1名)

用具

- ・コート1枚
- ・おはじき30個
- (1名分)
- ・ストップウォッチ1個

限界に挑戦

お手玉

ルール

- ・それぞれの手に1個ずつお手玉を持つ。
- ・1個のお手玉を上に向けて投げあげ、反対の手でキャッチする。
- ・その間にもう一つのお手玉は投げ上げる手に持ちかえる。
- ・連続でお手玉をした回数が記録となる。



注意事項

- ・お手玉の大きさ、重さを統一すること。

認定基準

100回以上

スタッフ

- ・審判及び記録係

用具

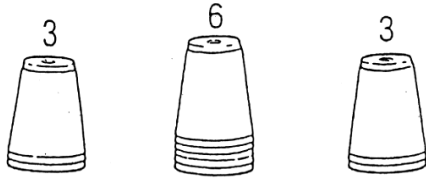
- ・お手玉2個
- ・カウンター1個
- (1名分)

1分間に挑戦

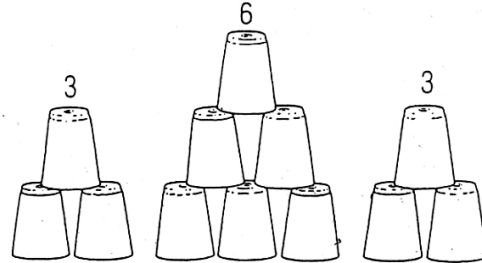
カップスタックス

ルール

- ・図1のようにカップを並べておく。(カップの間はそれぞれ30cmくらい離しておく)
- ・両手を頭の上におき、「始め」の合図で図1のカップを、速く正確に図2のようにピラミッドの形に積み上げる。
- ・積み上げた後、再び図1の状態に戻す。
- ・これを繰り返し、1分間で何回積み上げたかを数える。



〔図1〕



〔図2〕

注意事項

- ・「やめ」の合図のとき、途中のものは記録に入れない。

認定基準

7回以上

スタッフ

- ・時計係
- ・審判及び記録係

用具

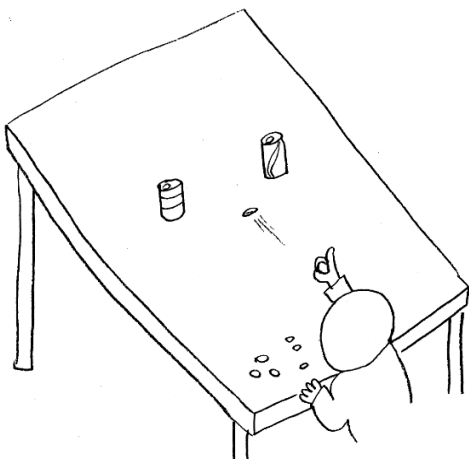
- ・カップスタックス1組
- (1名分) ・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

ゴール!ゴール!ゴォ〜ル!

ルール

- ・おはじきを1個ずつ指ではじいて、机の上にあるゴールに入れる。
- ・缶を通過しないと、得点にならない。
- ・ゴールできなかったおはじきはそのままにして、次のおはじきをはじくことはOK。
- ・結果として複数のおはじき(前にはじいたおはじきに当たって)が一度のゴールしても得点となる。



注意事項

- ・ゴールポストは空き缶を利用し、間隔は15cm。両面テープなどでしっかり固定すること。
- ・はじく距離は、低学年:50cm、高学年:80cm。
- ・ゴールラインは机の中程とし、おはじきがゴールを通過した時点で得点とする。

認定基準

低学年:12点以上
高学年:17点以上

スタッフ

- ・時計係
- ・審判及び記録係

用具

- ・おはじき100個
- (1名分) ・ストップウォッチ1個

限界に挑戦

かえるの足あげ

ルール

- ・両手を床につき、しゃがんでかまえる。
- ・静かに両足を上げ、床から両足が放たれたときから時間をはかり始める。このとき、両手の肘にそれぞれの足をのせるようにするとよい。
- ・バランスをとりながら、体を支えている時間が記録となる。(どちらかに足が床についたり、倒れてしまうまで)



注意事項

- ・計測は競技者の動きにあわせて行う。
(無理にスタートさせたりしないこと)
- ・何度か練習させてから行うとよい。
- ・倒れた際けがをしないように、配慮すること。
- ・記録は秒の単位まで。(4.86秒は4秒。切り捨て)

認定基準

1分以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

・ストップウォッチ1個
(1名分)

限界に挑戦

かかし

ルール

- ・目かくしをして片足だけでたっている時間をはかる。立つ足はどちらでもよいが、途中で替えることはできない。
- ・記録は「始め」の合図から、上げていた足が床についたり、ふらふらして立っている位置が極端に動いたりするまでの時間とする。(記録は秒単位まで。5分34秒68は5分34秒が記録。切り捨て)
- ・最初の位置から1m以上移動したり、飛び跳ねた時は失格とする。



注意事項

- ・目の病気がうつる心配があるので、ティッシュペーパーを目に当てて行うとよい。

認定基準

5分以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

・ストップウォッチ1個 ・ティッシュ
(1名分) ・手ぬぐい1本

限界に挑戦

片足バランス

ルール

- ・片足で立ち、その時間をはかる。(目を閉じる必要はない)
- ・軸足は常に床につけて、動いてはいけない。少しでも動くとアウトとなる。



注意事項

- ・両手は広げた方がよい。
- ・軸足でない足は、ひざを90度に曲げる。
- ・少しでも足が床についたら終わりとなる。

認定基準

10分以上

スタッフ

・審判及び記録係

・時計係

用具

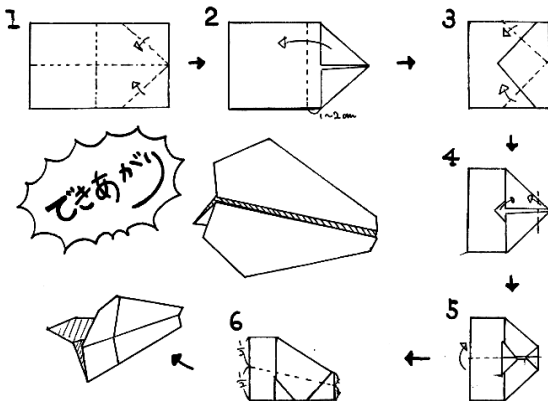
・ストップウォッチ1個
(1名分)

限界に挑戦

紙ヒコーキとばし

ルール

- ・B5のコピー用紙で「おへそヒコーキ」を折ってとばす。
- ・ヒコーキが着地したところまでの距離が記録となる。(とばした地点からの直線距離)



注意事項

- ・スタートラインや距離ラインはあらかじめ、ひいておくとうい。
- ・記録はmの単位まで測定する。(cmは切り捨て)
- ・数人で一斉に競技してもよい。

認定基準

10m以上

スタッフ

・審判及び記録係
・折り方の指導者

・計測係

用具

・巻き尺1個

限界に挑戦

カンガルー走

ルール

- ・ボールをひざの位置にはさみ、手を後ろで組む、スタートラインに立つ。
- ・「ドン」の合図で10mはなれたゴールまでを両足とびで移動し、その時間をはかる。
- ・2回チャレンジし、よい方のタイムを記録とする。



注意事項

- ・何回か練習して競技するとよい。
- ・途中でボールを落としたら失格となる。記録なし。
- ・ボールの位置がずれた場合は、その場に立ち止まり、直すことができる。
- ・記録会では同じボールを使用する。

認定基準

6秒未満

スタッフ

・審判及び記録係 ・計測係

用具

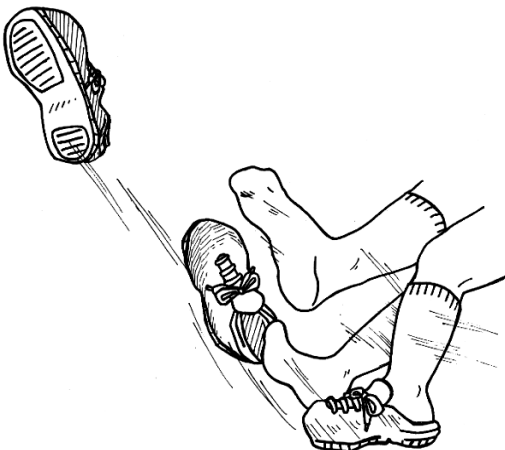
・ストップウォッチ1個 ・ドッジボール1個
(1名分) ・巻き尺(50m)1個

限界に挑戦

くつとばし

ルール

- ・スタートラインを引いておく。(距離ラインも引ければなおよい)
- ・履いているくつのかかとをはずす。(どちらか一方でよい)
- ・足をけり上げてくつをとばす。
- ・くつが止まったところまでの距離が記録となる。



注意事項

- ・けり上げるとき、助走は1歩とする。
- ・計測はとばした位置からの直線距離とする。
- ・記録はcmの単位まで計測する。(mmは切り捨て)
- ・記録は直線距離で最短とする。

認定基準

**低学年: 12m以上
中学年: 15m以上
高学年: 18m以上**

スタッフ

・審判及び記録係 ・計測係

用具

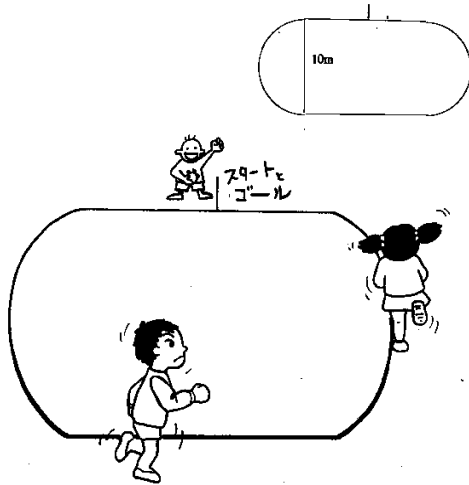
・巻き尺(50m)1個
・くつ(各自はいているもの)1足

限界に挑戦

けんけん 50 m 走

ルール

- ・1周50mのコースを片足けんけんで走り抜いた時間をはかる。
- ・途中で足を替えてはいけない。



注意事項

- ・直線50mのコースは認めない。
- ・回る方向はどちらでもよい。
- ・記録は100分の1秒まで計測する。

認定基準

低学年: 30秒未満
高学年: 20秒未満

スタッフ

・審判及び記録係
・時計係

用具

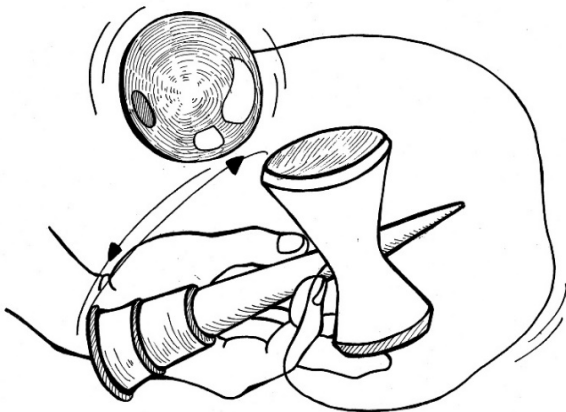
・ストップウォッチ1個
(1名分)

限界に挑戦

けん玉

ルール

- ・大皿から中皿へ、また大皿へと続けて交互に玉を移しかえる。
- ・連続して移しかえた回数が記録となる。



注意事項

- ・けん玉はけん玉協会認定を使用すること。
- ・途中の休憩は認めない。
- ・急いでやる必要はなく、それぞれのペースで挑戦させる。

認定基準

30回以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

・カウンター1個

限界に挑戦

コマまわし

ルール

- ・直径5.5cmくらいの鉄ゴマで、コマの回っている時間をはかる。
- ・時間は、コマが床についたとき及びコマの縁が床につくまでをはかる。



注意事項

- ・練習させてから競技するとよい。
- ・床の材質によって違いがあるので、よく回るところで行うとよい。

認定基準 **1分30秒以上**

スタッフ

- ・審判及び記録係
- ・計測係

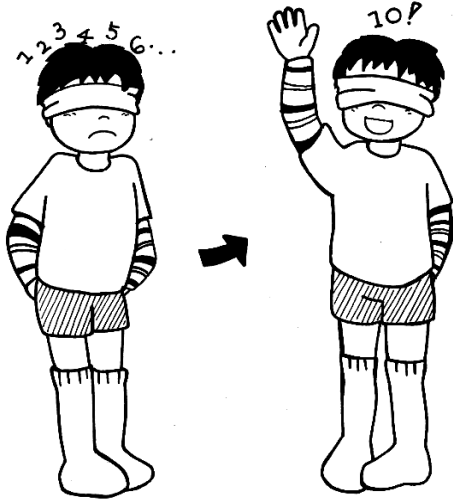
用具

- ・ストップウォッチ1個
- ・コマ1個
- ・ひも1本

10秒ぴったり

ルール

- ・目かくしをして立ち、「始め」の合図で心の中で10秒数え、10秒たったと思ったら手を上げて合図する。
- ・10秒に近いほどよく、その誤差が記録となる。



注意事項

- ・競技者にストップウォッチを持たせ、各自にスタートストップを押させる方法でもよい。
- ・目の病気がうつる心配があるので、ティッシュペーパーを目に当てて行うとよい。
- ・時間を変えて行うのもよい。
- ・記録は100分の1秒まではかる。

認定基準 **±0.50秒以内**

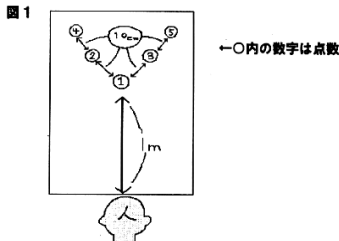
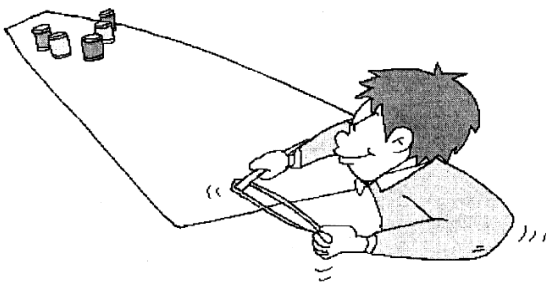
スタッフ ・審判及び記録係

用具 ・手ぬぐい(アイマスク)1本
(1名分) ・ストップウォッチ1個 ・ティッシュ

しょうかんゲーム

ルール

- ・それぞれ1～5点の点数をつけられた空き缶5個を図1のようにおく。(点数のついた空き缶は図のとおり)
- ・輪ゴムを割りばし(太い方)にかけて、空き缶に向かってとばして当てる。
- ・5回とばして何点取れるかを競う。



注意事項

- ・空き缶にあたれば得点になるが、空き缶を倒すと点数は2倍になる。
(例: 2点の空き缶を倒すと4点となる)
- ・割りばしは割らずに使う。割れないようにビニールテープで補強するとよい。

認定基準 **12点以上**

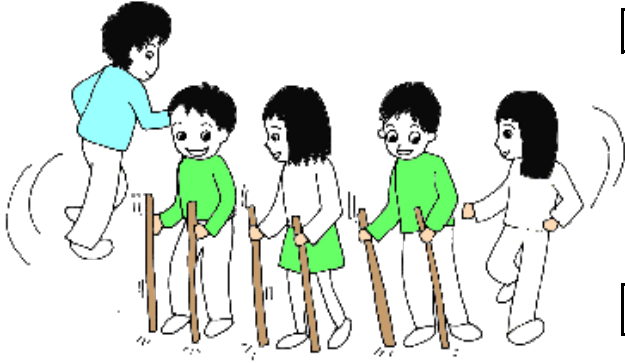
スタッフ ・審判及び記録係

用具 ・輪ゴム(幅3mm 長さ33cm)1本
(1名分) ・割りばし1本 ・空き缶5個

スティック・キャッチ

ルール

- ・5人1組が横1列に並び、右端から3人が2本ずつスティック持つ。
- ・スティックを持っていない2人は列の左端につく。持った2本のスティックを床に「とんとん」と2回打ち付け、3人同時にパツとはなし、素早く右に移動して右隣のスティック2本をキャッチする。右端にいた人は素早く左端に移動。一人でもスティックを倒さずにキャッチできたら、1回となり、倒さずに連続何回できるかを競う。
- ・開始の合図は右端の人が行き、「とんとんパツ」のリズムは1分間に96泊とする。(約10秒間に4回)



注意事項

- ・体に触れたり、手以外でのキャッチはアウトとなる。
- ・よく練習させて行うとよい。
- ・公認マークを上にして行うこと。

認定基準

5回以上

スタッフ

・審判及び記録係
・計測係

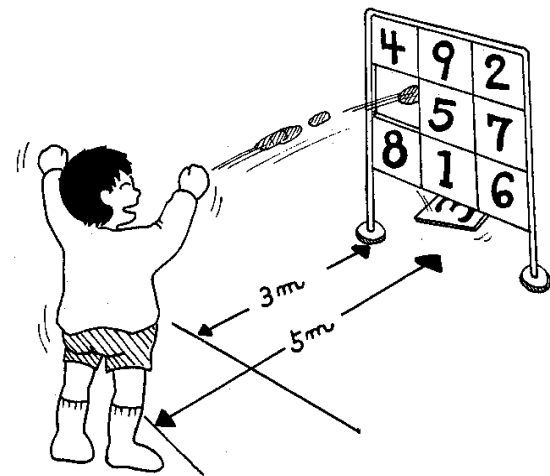
用具

・カウンター1個
・スティック6本(日レク公認)

ストラックアウト

ルール

- ・25cm四方の数字が書いてある板を新聞ボールで投げ落とす。(得点板は図のとおり)
- ・ボールを1個ずつ5回投げ、落とした板の点数を合計して記録とする。



距離

低学年…3m

高学年…5m

注意事項

- ・競技は1人5個のボールがあたるが、2個以上一緒に投げることはできない。
- ・枠にあたって落ちた板は点数に入れない。このとき落ちた板は、元に戻す。

認定基準

20点以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

・的1台
・新聞紙(5個の玉を作る)
(1名分)
・巻き尺1個

限界に挑戦

ストローやりなげ

ルール

- ・ジュースを飲むときのストローを使い、スタートラインから投げその距離をはかる。
- ・練習1回。本番は2回でどちらか遠い地点が記録となる。(とばしたところからの直線距離)



注意事項

- ・風の影響を受けにくい室内で行うとよい。
- ・じゃばらのある曲がるストローは使用不可。
- ・ストローの口先はつぶしてもよい。
- ・力を入れすぎてもダメ、ソフトに投げるのがコツ。
- ・記録は直線距離で最短とする。cmまで記録。
(例: 5m34cm56mmは5m34cm mmは切り捨て)

認定基準

5m以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

・ストロー1本

・巻き尺1個

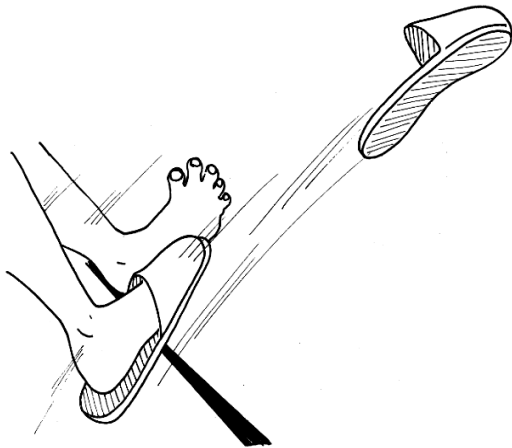
(1名分)

限界に挑戦

スリッパとばし

ルール

- ・くつの代わりにスリッパを使用し、「くつとばし」と同様に行う。
- ・スタートラインを引いておく。(距離ラインも引ければなおよい)
- ・足をけり上げてスリッパをとばす。
- ・スリッパの止まったところまでの距離をはかる。(とばしたところから直線距離で)



注意事項

- ・けり上げるとき、助走は1歩までとする。
- ・記録はcmの単位まではかる。(mmは切り捨て)
- ・記録は直線距離で最短とする。

認定基準

**低学年: 8m以上
高学年: 12m以上**

スタッフ

・審判及び記録係

・計測係

用具

・スリッパ1足

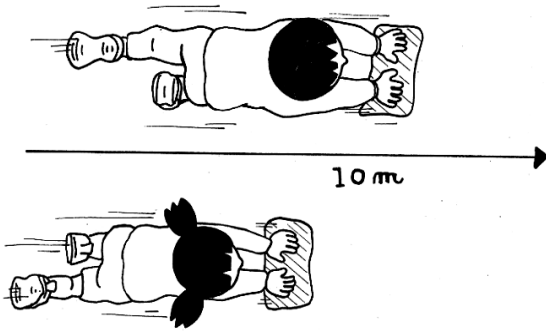
(1名分) ・巻き尺(50m)1個

限界に挑戦

ぞうきんがけレース

ルール

- ・10mの距離をぞうきんがけの要領で、2～3人並び競争するタイムレース。
- ・2～3人一緒に競争するが、時間はそれぞれではかること。
- ・ぞうきんは水に濡らし(濡らさなくても良い)、かたくしぼったものを使用すること。



注意事項

- ・ぞうきんの大きさはB5くらいの大きさ。
- ・床がぬれるので、けががないように注意すること。
- ・記録は100分の1秒まではかる。

認定基準

5秒未満

スタッフ

・審判及び記録係

・計測係
(競技者毎)

用具

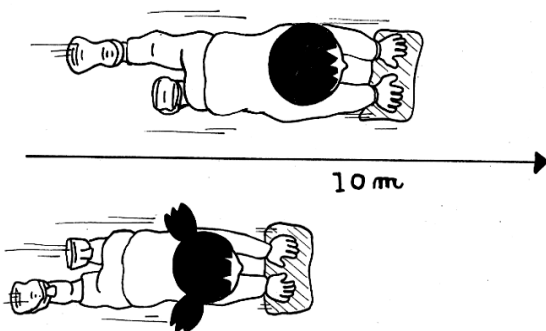
・ストップウォッチ1個
(1名分)

限界に挑戦

三輪車

ルール

- ・20mの距離を三輪車で走行。その時間を競うタイムレース。
- ・2～3人一緒に競争してもよいが、時間はそれぞれではかること。



注意事項

- ・三輪車であれば、大きさは問わない。
- ・三輪車が倒れたりしてけががないように注意すること。
- ・記録は100分の1秒まではかる。

認定基準

6秒未満

スタッフ

・審判及び記録係

・計測係
(競技者毎)

用具

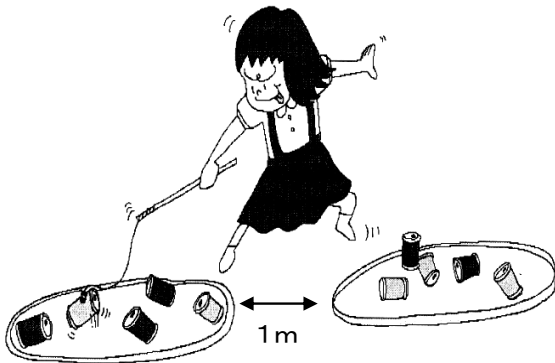
・ストップウォッチ1個
(1名分)

1分間に挑戦

つりかんゲーム

ルール

- ・輪(フラフープ大)2つと長さ1mのひものはしに磁石(直径15mm)のついた釣り竿を用意する。
- ・2つの輪を1m離しておき、片方の輪の中に空き缶10個を入れておく。
- ・釣り竿で一方の輪にある空き缶をつり上げ、もう一つの輪の中に移動させる。このとき、移動した空き缶を磁石からはずすときに手を使ってはいけない。
- ・1分間でどれだけ空き缶を移動できるかを競う。



注意事項

- ・どんな場合でも直接手で空き缶を触ってはいけない。
- ・1分以内にすべて運び終えた場合は、元の輪の方へと運び直しをする。
- ・空き缶はスチール缶を使用すること。
- ・「やめ」の合図のとき、空き缶が釣り竿から離れていないものは記録に入れない。

認定基準

8個以上

スタッフ

- ・審判及び記録係
- ・時計係

用具

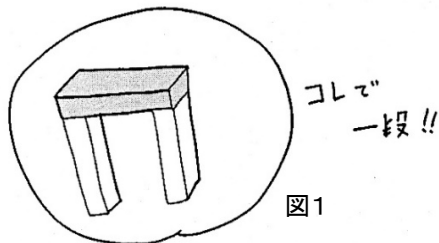
- ・輪(フラフープ大)2つ (1名分)
- ・釣り竿1本
- ・空き缶(250cc)10個
- ・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

ドミノつみ

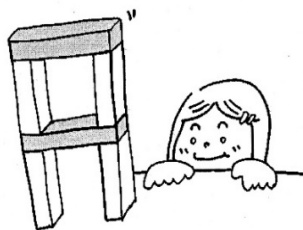
ルール

- ・市販のドミノを使って、1分間に何段積んだかを競う。
- ・ドミノの積み方は、たてに2つ、その上に横にして1つ積み1段とする。(図1参照)



注意事項

- ・制限時間後、倒れた場合は残った段数が記録となる。
- ・中途半端になっているもの(3つセットの基本形:図1)も記録にはならない。



認定基準

8段以上

スタッフ

- ・審判及び記録係
- ・時計係

用具

- ・ドミノ (1名分)
- ・ストップウォッチ1個

玉入れ

ルール

- ・大1つ、小4つのバケツを用意し、それぞれに点数をつける。(図1参照)
- ・5個のお手玉を1つずつ投げて、1m離れたバケツの中に入れる。
- ・お手玉の入った点数を合計し、その得点を競う。

図1



注意事項

- ・一度入ったバケツに再びお手玉が入っても、得点は1回分となる。
(例: 1点のバケツに2つ入っても得点は1点)

認定基準

10点以上

スタッフ

・審判及び記録係

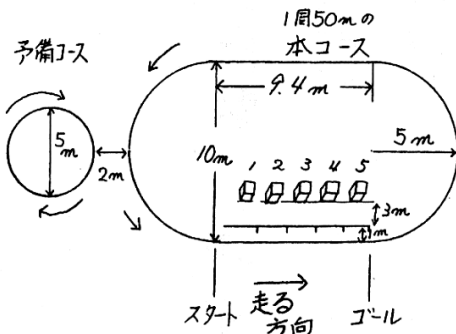
用具

・お手玉5個
(1名分) バケツ大1つ、小4つ

玉入れバイアスロン

ルール

- ・5人1組で1~5のゼッケンをつけ、1人3個のカラーボールをもち、本コースを1周して玉入れのところまでくる。
- ・ゼッケンと同じ番号のところでカラーボールを1個ずつ箱の中に入れる。
- ・全部入った人は本コースをもう1周してゴールに向かう。
- ・1個入らなかった人は、本コースを1周する間に予備コースを1周してゴールに向かう。(ハンディ参照)
- ・スタートしてからゴールするまでの時間をはかる。



ハンディ

全部入った: 0周 2個入った: 1周
1個入った: 2周 全部入らなかった: 3周

注意事項

- ・スタートは1人ずつで前の人があるゴールラインをこえたら次の人がスタートする。
- ・記録は100分の1秒まではかる。

認定基準

低学年: 50秒未満
高学年: 35秒未満

スタッフ

・審判及び記録係

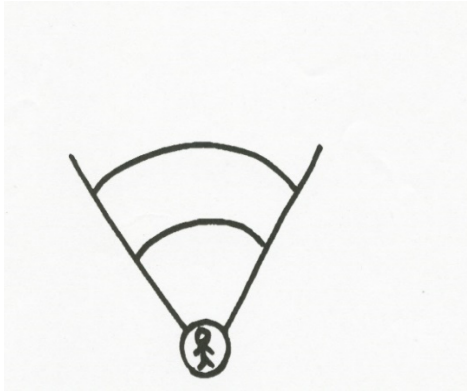
用具

・あきばこ5個(はがきの箱)
・ゼッケン
・カラーボール3個×5組
・ストップウォッチ5個

ドッチビーとばし

ルール

- ・スタートラインを引いておく。(距離ラインも引ければなおよい)
- ・スタートラインに立ち、ドッチビーを飛ばす。(投げ方は自由)
- ・ドッチビーが最初に地面についたところが記録となる。



注意事項

- ・ライン内に児童が入らないようにする。
- ・2回投げて良い方を記録とする。
- ・助走はできない。

認定基準 **13m以上**

スタッフ

- ・審判及び記録係

用具

- ・ドッチビー
- ・巻き尺

限界に挑戦

なわとび 2重とび

ルール

・2重とびで、連続してとんだ回数が記録となる。



注意事項

- ・なわとびは身長にあわせて調節すること。
- ・長さの違うなわとびを数種類用意するとよい。

認定基準

50回以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

- ・なわとび1本
- (1名分) ・カウンター1個

限界に挑戦

なわとび 前とび・後飛び

ルール

・1回とびで、連続してとんだ回数が記録となる。



注意事項

- ・なわとびは身長にあわせて調節すること。
- ・長さの違うなわとびを数種類用意するとよい。

前とび

認定基準

100回以上(低学年のみ)

後とび

認定基準

50回以上(全学年)

スタッフ

・審判及び記録係

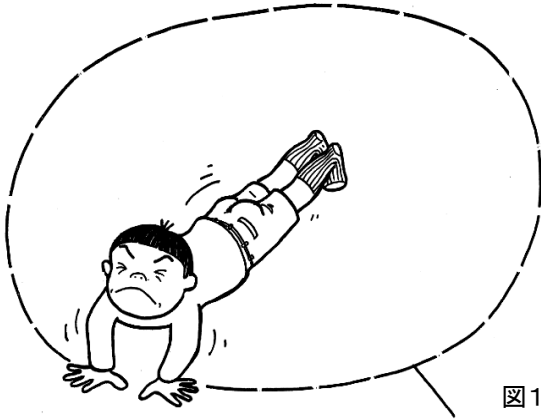
用具

- ・なわとび1本
- (1名分) ・カウンター1個

人間コンパス

ルール

- ・うで立て伏せのように手をつく。(図1参照)
- ・足のつま先を中心にして、うでを使って時計の針のように回る。
- ・回った回数が記録をなる。途中のものは回数にいれない)



注意事項

- ・途中でうで立てふせの体勢で休んでもよいが、10秒を限界とする。
- ・回る方向は途中でかえることはできない。
- ・うで立てふせの体勢のとき、おしりが頭より高く(体がくの字)てもよい。

認定基準

50周以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

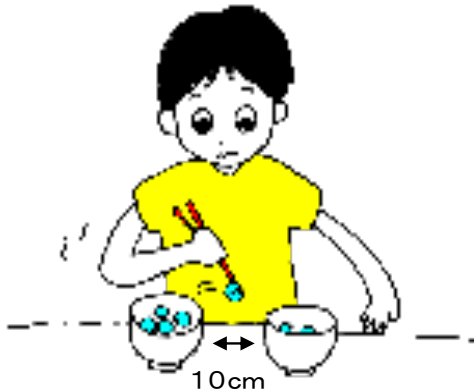
・カウンター1個
(1名分)

1分間に挑戦

ビー玉つまみ

ルール

- ・2つのおわんを10cm離し、一方のおわんにビー玉100個を入れる。
- ・「用意」の合図で箸を持って両手を頭の上におく。
- ・「始め」の合図でビー玉を1つずつつまみ、もう一つのおわんに移しかえていく。
- ・移しかえたビー玉の数が記録となる。
- ・途中でビー玉が転がっていった場合は、拾いにいかななくてもよい。



注意事項

- ・おわんに触れてもよいが、持ち上げたり傾けることはできない。
- ・同時に2個以上つまむことはできない。
- ・箸にのせたり、飛ばしたりはできない。
- ・ビー玉を直接手で触ることはできない。
- ・「やめ」の合図で途中のものは数に入れない。

認定基準

低学年:30個以上
高学年40個以上

スタッフ

・審判及び記録係
・時計係

用具

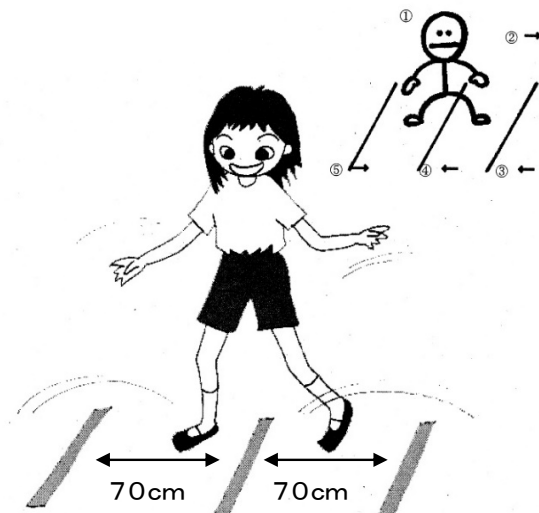
・ビー玉100個
・おわん2個
(1名分)
・割り箸1膳
・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

反復横とび

ルール

- ・下記の①～⑤を1回として数え、これを1分間に何回できたかを記録とする。
- ①スタートは真ん中のラインをまたいだ位置。
- ②ステップして右(または左)の線をまたぐ。
- ③ステップして真ん中に戻る。
- ④またステップして左(または右)の線をまたぐ。
- ⑤ステップして真ん中に戻る。



注意事項

- ・線の間隔は70cmとすること。
- ・競技中、線を踏んでもよい。

認定基準

20回以上

スタッフ

・審判及び記録係
・時計係

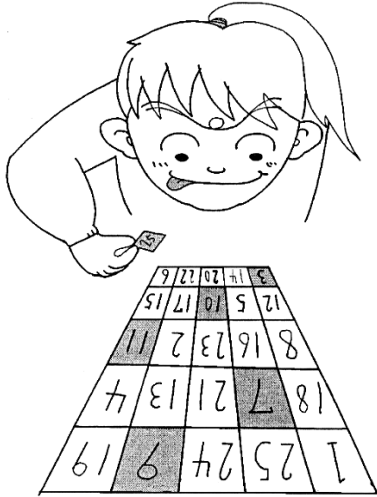
用具

・カラーテープ
(1名分)
・ストップウォッチ1個

ハンドで25

ルール

- ・台紙に書かれた1～25までの数字の上に、同じ数字の手持ちカードを置いていく。
- ・全部のカードを正確に並べるまでの時間が記録となる。



注意事項

- ・台紙の数字は不規則に並べておくこと。
- ・手持ちカードは競技前に必ずシャッフルすること。
- ・並べ間違いがあったときは、記録なしとすること。
- ・記録は100分の1秒まではかる。

認定基準

80秒未満

スタッフ

- ・審判及び記録係
- ・時計係

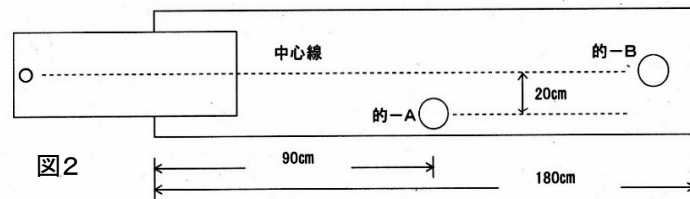
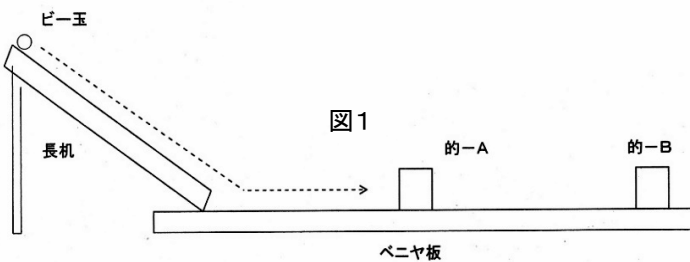
用具

- ・数字盤(台紙1マス10cm四方)1枚(1名分)
- ・数字カード25枚1セット
- ・ストップウォッチ1個

ビー玉ころりん

ルール

- ・長机の片方の足を立てて坂をつくり、ビー玉を転がして的空き缶(空き缶)に当てる。
- ・5個のビー玉で何点取れるかを競う。



点数

- ・的A(手前)…2点
- ・的B(奥)…1点
- ・ダブル(A・Bとも当たる)…5点

注意事項

- ・空き缶の配置は図1・2のとおりとする。
- ・机に傾きがないか確認すること。

認定基準

4点以上

スタッフ

- ・審判及び記録係

用具

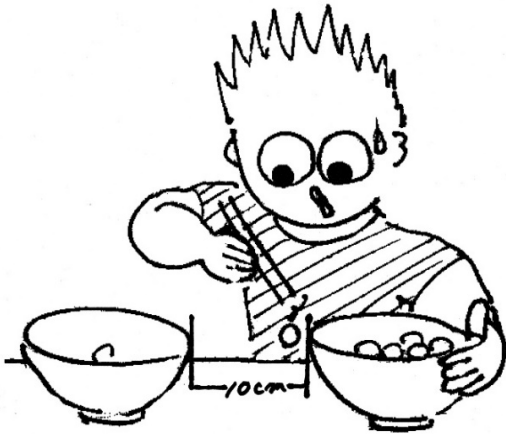
- ・長机(180cm×45cm)1脚(1名分)
- ・空き缶2個(250cc)

限界に挑戦

ビー玉はこび

ルール

- ・2つのおわんを10cm離し、一方のおわんにビー玉を入れ、利き腕の反対側に配置する。
- ・「用意」の合図で箸を持って両手を頭の上におく。
- ・「始め」の合図でビー玉を1つずつつまみ、もう一つのおわんに移しかえていく。
- ・ビー玉をすべて移しかえる時間を競う。
- ・途中でビー玉が転がっていった場合は、箸でつまみに行かなくてはならない。



ビー玉の数

低学年…10個
高学年…20個

注意事項

- ・おわんに触れてもよいが、持ち上げたり傾けることはできない。
- ・同時に2個以上つまむことはできない。
- ・箸にのせたり、飛ばしたりはできない。
- ・ビー玉を直接手で触ることはできない。
- ・記録は100分の1秒まではかる。

認定基準

低学年:20秒未満
高学年:25秒未満

スタッフ

・審判及び記録係
・時計係

用具

・おわん(発砲スチロール)2個
(1名分) ・ビー玉20個
・割りばし1膳
・ストップウォッチ1個

限界に挑戦

ピンポン玉つき

ルール

- ・卓球ラケットで、1個のピンポン玉を何回ついたかが記録となる。
- ・ラケットはペンハンド、シェイクハンドどちらでもよい。



注意事項

- ・風の影響を受けやすいので、室内で行うとよい。

認定基準

300回以上

スタッフ

・審判及び記録係

用具

・卓球ラケット1個
(1名分) ・ピンポン玉1個
・カウンター1個

限界に挑戦

ピンポン玉のせ

ルール

- ・卓球ラケットの上に2個のピンポン玉のせている時間はかる。
- ・記録はラケットの上に2個の玉がのっている時間。1個でもラケットから落ちた瞬間にタイムアウトとなる。
- ・ラケットはペンハンド、シェイクハンドどちらでもよい。



注意事項

- ・風の影響を受けやすいので、室内で行うとよい。
- ・記録は秒単位まではかる。
(例: 5分36秒78は5分36秒 切り捨て)

認定基準

2分以上

スタッフ

・審判及び記録係 ・時計係

用具

・卓球ラケット1個 ・ピンポン玉2個
(1名分) ・カウンター1個

限界に挑戦

フラフープまわし

ルール

- ・「用意」の合図で両手にフラフープを持ち、「始め」の合図でまわしはじめる。
- ・フラフープが床についてらタイムアウト。フラフープが回っていた時間が記録となる。



注意事項

- ・競技をするもの同士の間隔を十分にあけること。
- ・記録は秒の単位とする。
(例: 5分13秒56は5分13秒 切り捨て)

認定基準

5分以上

スタッフ

・審判及び記録係 ・時計係

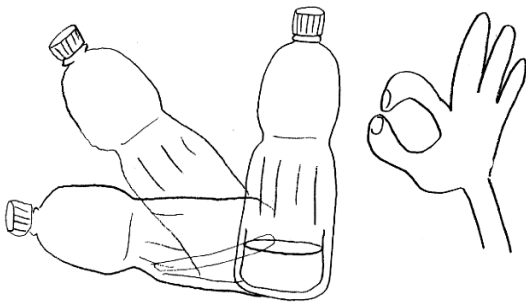
用具

・フラフープ1個
(1名分) ・ストップウォッチ1個

ペットボトルおこし

ルール

- ・ペットボトル(500cc)に水を少し入れふたをし、10cm間隔に並べておく。
- ・ペットボトルのふたの横を指で強くはじく。するとボトルが倒れ中の水の戻りでまたボトルが立ち上がる。
- ・10本のボトルすべてクリアする時間が記録となる。
- ・ボトルが立ち上がらない場合は、手でおこし、同様にはじく。立ち上がるまで次のボトルにはいけない。



注意事項

- ・水の量は底から2.5cmとする。
- ・記録は100分の1秒まではかる。

認定基準

未定

スタッフ

- ・審判及び記録係
- ・時計係

用具

- ・ペットボトル10本(500cc)
(1名分) (底が丸くて平らなもの)
- ・ストップウォッチ1個

ペットボトルとばし

ペットボトル容器(大)に水を入れ、装置にセットして飛ばします。
どれだけ飛ばせるかを測ります。

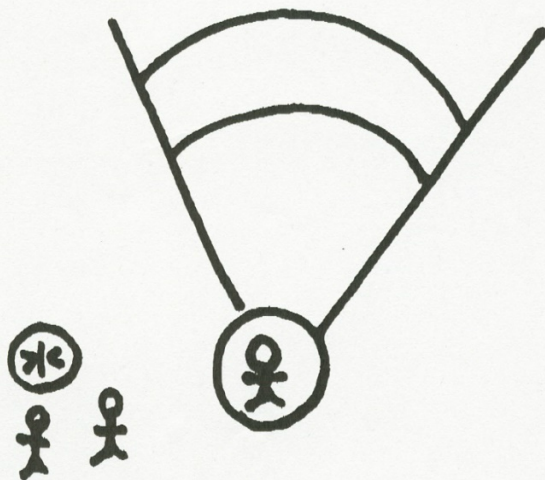
準備するもの

- ・ペットボトル(大) 2~3本
(炭酸飲料 1, 5ℓのもの)
- ・装置
- ・空気入れ
- ・たらい
- ・水
- ・メジャー
- ・ライン引き
- ・高テーブル
- ・バケツ
- ・むしろ(発射台のところに敷く)



注意事項

- ・ライン内に児童が入らないように声かけする。
- ・飛ばしたペットボトルは自分で取りに行き、次の人に渡す。



(ペットボトルが飛ぶ瞬間)
水をはきだして飛ぶので、空気入れ
と装置を離れて置く。
(水がつかかるので)

認定基準: 7m以上

1分間に挑戦

万歩でマンボ

ルール

- ・腰のまわりにひもでしっかりと万歩計を取り付ける。(ズボンの縁に挟んでもよい)
- ・1分間で体を動かし増えたカウンターの数値が記録となる。
- ・万歩計を直接さわらない限り、どんな動きをしてもよい。このとき一定のスペースで走り回ってもよい。
- ・万歩計にはランニング用と徒歩用の切り替えがついているものもあり、このときは徒歩用で行うこと。



注意事項

- ・万歩計を取り付けてからカウンターを0にすること。
- ・終了の合図のと同時に座らせるとよい。

認定基準 **200回以上**

スタッフ ・審判及び記録係 ・時計係

用具 ・万歩計1個 ・ひも1本
(1名分) ・ストップウォッチ1個

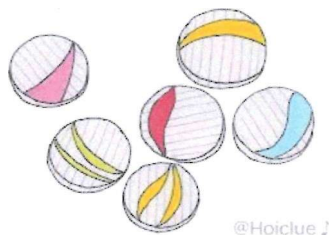
限界に挑戦

マジックボールでダーツ

ルール

- ・30cm四方の中に数字が書いてある丸い的にマジックボールをなげる
- ・マジックボールを1個ずつ5回投げ、くっついた的の点数を合計して記録とする
- ・1~2年(4m)、3~4年(5m)、5~6年(6m)

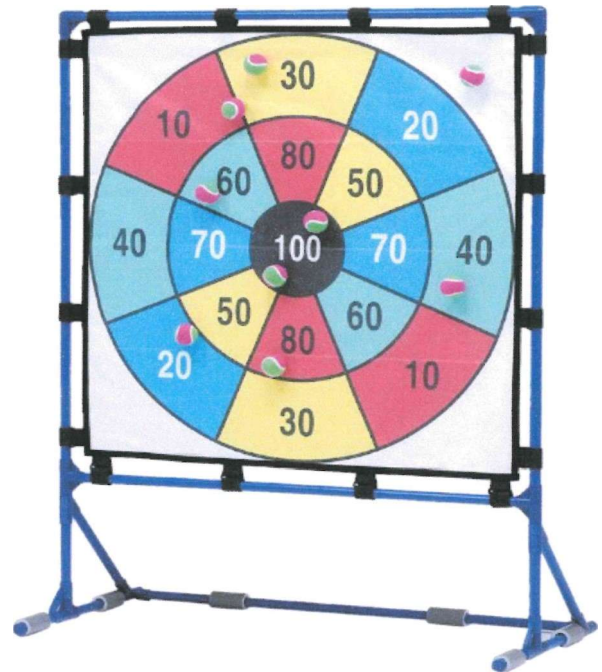
認定基準 **200点以上**



@Hoicue

注意事項

- ・競技は1人5個のボールをなげるが2個以上一緒になげることができない
- ・的にあたって落ちたボールは点数に入れない
- ・同じ場所にくっついたボールは、1個分のみとする
(点数は2倍にならない)



スタッフ ・審判及び記録係

用具 ・ボール(5個) ・ひも1本
・巻き尺1個

1分間に挑戦

指でさいて何メートル

ルール

- ・1分間で新聞紙をどれだけ長く途切れずに切っていけるかを競う。
- ・一人あたりの新聞紙は半分。
- ・制限時間内であれば、何回でもチャレンジ可能。ただし、新聞紙は最初にもらったもので行う。



注意事項

- ・新聞紙は一人に半分しかもらえないので、良い記録をねらうときは細く切ると良い。
(ただし、ちぎれやすくなるので気をつけてね。)
- 制限時間内にできた一番長いものを記録とする。

認定基準

3m以上

スタッフ

・時計係 ・記録係

用具

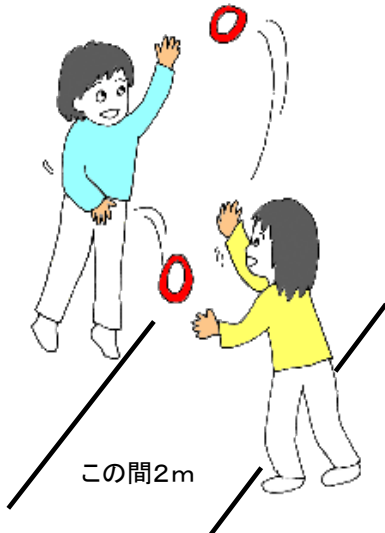
・新聞紙半分の大きさ1枚
(1名分) ・ストップウォッチ1個

1分間に挑戦

リングキャッチ

ルール

- ・2m離れたところにラインを引き、二人がリングを1本ずつもってラインのところで向き合う。
- ・「始め」の合図で二人同時にリングを相手に向かって投げ、ともにキャッチして回数を競う。
- ・投げ方はアンダースローで投げ、キャッチするときはラインを踏んだり越えてもよい。
- ・ラインをふんでリングを投げたり、ライン内で投げたときはともにキャッチしても数には入らない。



注意事項

- ・リングは日本レクリエーション協会認定のものを使用すること。
- ・リングをキャッチするとき床に着いた場合は、回数に入れないこと。
- ・キャッチした手からリングを持ち替えて投げてもよい。
- ・体に触れてキャッチしたときは、回数に入れない。

認定基準

15回以上

スタッフ

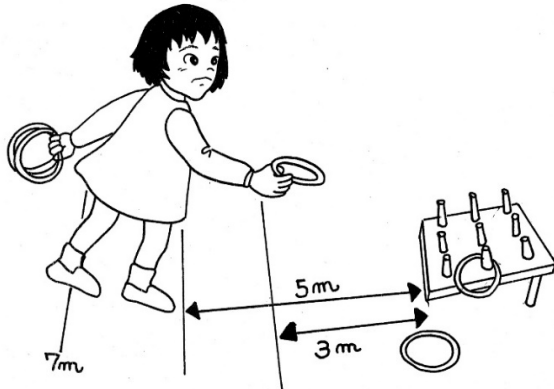
・審判係 ・記録係 ・時計係

用具

・輪投げセット
・ライン引き(準備時)
・巻き尺(準備時)

ルール

- ・一定の距離(距離参照)から1人5個の輪を投げる。
- ・輪が入ったところの得点の合計が記録となる。



距離

- 低学年…3m
- 中学年…5m
- 高学年…7m

注意事項

- ・距離ラインから足を踏み出さないこと。
- ・輪は1個ずつ投げること。

認定基準

11点以上

スタッフ

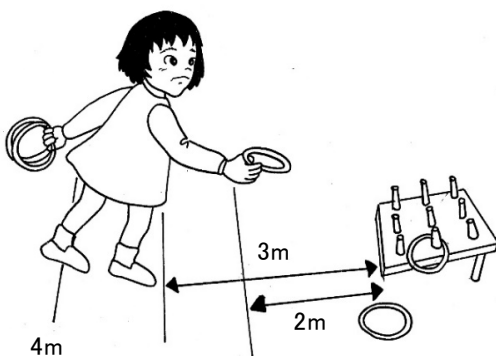
- ・審判係
- ・記録係

用具

- ・輪投げセット
- ・ライン引き(準備時)
- ・巻き尺(準備時)

ルール

- ・一定の距離(距離参照)から1人5個の輪を投げる。
- ・輪が入ったところの得点の合計が記録となる。



距離

- 低学年…2m
- 中学年…3m
- 高学年…4m

注意事項

- ・距離ラインから足を踏み出さないこと。
- ・輪は1個ずつ投げること。

認定基準

11点以上

スタッフ

- ・審判係
- ・記録係

用具

- ・輪投げセット
- ・ライン引き(準備時)
- ・巻き尺(準備時)