

30m走・50m走・腹ばい走・バック走

実施内容

- ・1～3年生 30m走・腹ばい走(20m)・バック走(20m)
- ・4～6年生 50m走・腹ばい走(20m)・バック走(20m) を行う
- ・30m走/50m走 スタートラインに立ち、スターターの笛の合図でスタートする
- ・腹ばい走 (20m) スタートラインに腹ばいになる、両腕はあごの下に重ねる、スターターの笛の合図で立ち上がり、スタートする
- ・バック走 (20m) スタートラインにうしろ向きに立つ、スターターの笛の合図で前向きになり、スタートする

計測は各1回のみ

計時記録は、xx.xx秒 (小数点以下2ケタまで)

サポーター

スターター 1名 記録 1名 計時 4名

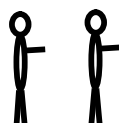
備品

笛 1 記録表 1 ストップウォッチ 4

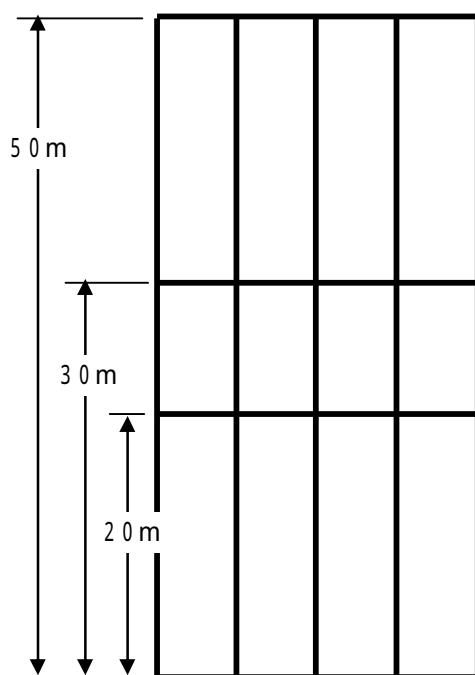
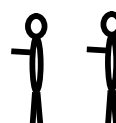
記録



計時



計時



スターター

コースの数は4～5

キック力

実施内容

- ・1～3年生 ボールを手で持ち、パントキックを行う
- ・4～6年生 ボールを地面に置き、ブレースキックを行う

- ・1人ずつ順番にキックする
- ・キックしたボールがフィールドから出たらやり直し（多少はおまけ）

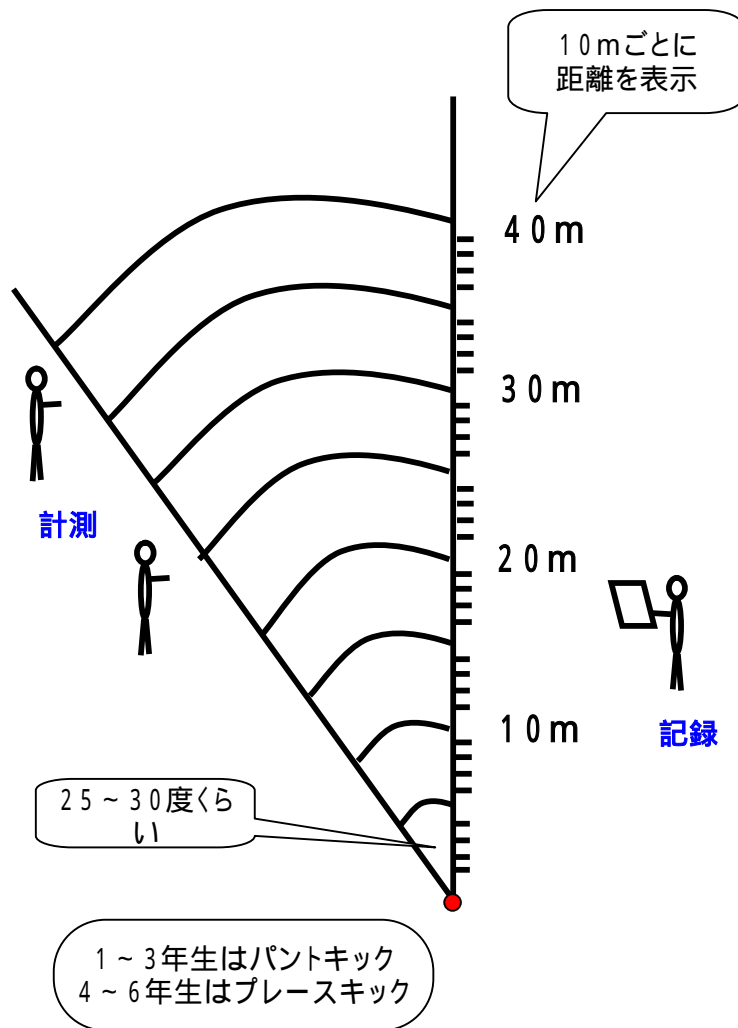
計測は2回行い、距離の長い方を採用する
計測記録は、1m単位

サポーター

記録 1名 計測 2名

備品

記録表 1



スローイン

実施内容

- ・1～6年生 ボールを両手で持ち、スローインを行う
- ・1人ずつ順番にスローする
- ・助走しても良い

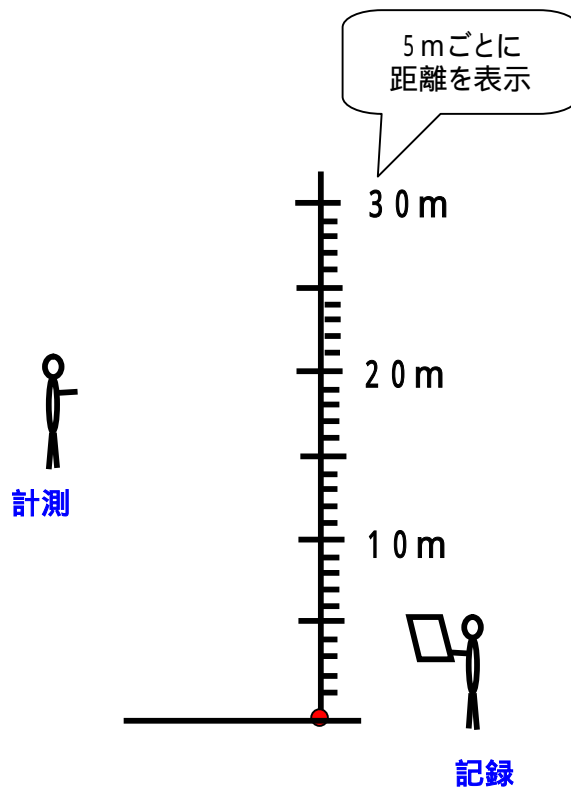
計測は2回行い、距離の長い方を採用する
計測記録は、1m単位

サポーター

記録 1名 計測 1名

備品

記録表 1



リフティング

実施内容

- ・1～3年生 3分以内にリフティングした総回数をカウントする
- ・4～6年生 3分以内に連続でリフティングした回数をカウントする
- ・選手を半分に分けてパートナーを作る
- ・半分の人数ごとに分けて行い、パートナーは回数を数える

計測は1回のみ
計測記録は、回単位

サポーター
記録 1名 計時 1名

備品
記録表 1 ストップウォッチ 1



計時

3分を計測



パートナーは座って、
リフティングの回数を数える



記録

ドリブル

実施内容

・1～6年生 コーンの間をジグザグドリブルする

- ・スタートラインに立ち、スターターの笛の合図でスタートする
- ・コーンの間を順番にジグザグにドリブルし、最後のコーンでターンして、再びジグザグドリブルをしてスタートラインへ戻る
- ・コーンの順番を飛ばした場合は、その場所へ戻ってやり直して続ける
- ・ゴールの計時は選手がゴールインした時点とする(ボールではない)

計測は2回行い、タイムの良い方を採用する
計時記録は、XX.XX秒 (小数点以下2ケタまで)

サポーター

スターター 1名 記録 1名 計時 5名

備品

笛 1 記録表 1 ストップウォッチ 5

記録

