

(1) チャレンジストレッチ(養える力:柔軟性)

3種類の柔軟運動すべてに挑戦して、どの段階まで伸ばすことができたかで得点を合計して競う。

ア 準備

- ・なし

イ 方法

- ・長座体前屈（長座の姿勢からゆっくり前屈）をして、どの段階まで達したかで点数をつける。
 - 5点：手のひらが出る
 - 4点：手のひらの真ん中が出る
 - 3点：指先でつま先をつかむ
 - 2点：指先でつま先をふれる
 - 1点：指先とつま先が5cm以内
- ・長座の姿勢から開脚した状態で前屈し、どの段階まで達したかで点数をつける。
 - 5点：胸がつく
 - 4点：あごがつく
 - 3点：おでこがつく
 - 2点：腕を前に伸ばし、両肘がつく
 - 1点：腕を前に伸ばし、両手のひらがつく
- ・ブリッジができた状態で、下記の段階で点数をつける。
 - 5点：肘が伸びたブリッジ
 - 3点：肘の曲がったブリッジ
 - 1点：両手をついた状態で、頭がついたブリッジ



ウ グループ編成

- ・人数が少ない学級は、異学年の児童を加えて行ってもよい。ただし、記録登録は、最も上の学年の児童が在籍する学年とする。
- ・2人1組で補助者がつき、運動を行ってもよいが、無理をしない範囲で行う。

エ 記録と参加人数

- ・上記の3種目の合計得点を個人で出し、クラス全体の平均（クラスの総得点÷総人数）を記録とする。平均回数が小数となった場合は、小数第2位を切り捨て、小数第1位までとする。
- ・平均記録が同じ場合は、更新回数が多い学校を上位とする。
- ・実施日はすべて同じでなければならない。

オ 実施上の注意等

- ・実施場所は、体育館。または、教室等とする。
- ・記録挑戦の際は、原則として教師の立会いのもと実施する。