

2013

# めざせ体力アップ! チャレンジ大会



新体力テストで自分の体力を調べてみよう! みなさんの体力を高めるために、徳島ヴォルティス・徳島インディゴソックスも教えにきてくれるよ!

目的

新体力テストの実施により子どもたちが自分の体力に関心を持ち、県内プロスポーツ団体の指導を通して体力を高めることを目的としています。



日時

平成25年 **11月23日(土)**  
9:15~15:00 (8:30受付)  
(雨天の場合は11月24日(日)に順延)



会場

ポカリスエットスタジアム・  
第2陸上競技場

〒772-0017 徳島県鳴門市撫養町立岩字四枚61

参加者

県内小学3・4年生児童が中心  
〔参加児童の兄弟姉妹・友人(小学生)参加できます。〕

内容

- 午前 → **新体力テスト**  
●参加したみなさんは記録表がもらえます
- 午後 → **スポーツクリニック**  
●徳島ヴォルティスと徳島インディゴソックスによる「走・投・跳」の指導

自分の  
体力を楽しく  
高めよう!



©2005.09T.V.Co.,Ltd

## ●新体力テスト実施種目(7種目)

**あく力** (右・左2回ずつ)

あく力計を、力いっぱい  
にぎりしめる

足をしげんに開く

体や服にふれないようにする

はりが外がわになるように持つ

**上体起こし** (1回)

30秒間、上体起こしをくり返す

両ひじが太ももにつくまで、上体を起こす

せ中をつける

わきをしめる

**長さ体前くつ** (2回)

ゆっくり体を曲げて、両手で箱をおす

うでをまっすぐにする

かべに、せ中とおしりをびったりつける

くつをぬく

ゆっくりと

ひざが曲がらないようにする

**反ぷく横とび** (2回)

20秒間、「右→中→左→中」のじゆんに、線をまたいで動く(くり返す)

まん中からスタートする

4点 1点  
3点 2点

**50m走** (1回)

スタンディングスタートで、ゴールラインを全力で走りぬける

スタートライン

目しようライン

**立ちはばとび** (2回)

両足で、同時にふみ切るとぶ

このきりをはかる

**ソフトボール投げ** (2回)

円の中から力いっぱい投げる

**Indigo Socks TOKUSHIMA**

©S.M.E

友だちをさそって参加してね!

※今回のチャレンジ大会では「20mシャトルライン」は行いません。

主催 ● 子どもの体力向上推進委員会(徳島県教育委員会)



この事業は、スポーツ王国とくま推進会議の事業の一つです。この事業には、宝くじの収益金の一部が使われています。

## 参加について

- 対象 県内小学3・4年生児童が中心  
〔参加児童の兄弟姉妹・友人(小学生)参加できます。当日参加も可。〕
- 定員 500名
- 参加料 無料
- 参加賞 参加した児童全員にあり
- 表彰 各学年男女別(体力得点上位者)
- 準備物 運動のできる服装,シューズ,  
タオル  
(汗の始末だけでなく,スポーツクリニックにも使用)  
ゼッケン  
(事前に送りますので,運動のできる服の前につけておいてください)  
昼食,水筒  
ナップサック(参加賞や水筒を入れるため)
- 申し込み方法  
・「参加申込書」に必要事項を記入し,ファクシミリ又は郵送にて徳島県教育委員会体育学校安全課までお申し込みください。  
・お申し込みの締め切り日は11月8日(金)必着でお願いします。  
・ご記入いただいた個人情報は,他の目的には使用いたしません。

## プログラム

8:30 受付(ポカリスエットスタジアム)  
9:15 開会行事

9:30~12:30  
新体力テスト測定

12:30 昼食・休憩

13:10~14:40  
徳島ヴォルティス  
徳島インディゴソックス  
による「走・投・跳」の指導

14:40 閉会行事(表彰)

※進行の都合により,時刻を変更する場合があります。

## お問い合わせ・お申し込み先

〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地

徳島県教育委員会体育学校安全課内  
「子どもの体力向上推進委員会」宛



TEL.088-621-3167  
FAX.088-621-3173

## 参加申込書 (足りない場合はコピーをしてお送りください。)

学校名		学年	年生
よみがな 名前		性別	男・女
電話番号			
学校名		学年	年生
よみがな 名前		性別	男・女
電話番号			
学校名		学年	年生
よみがな 名前		性別	男・女
電話番号			

FAX番号 088-621-3173