

保護者の皆様へ

「みんなでチャレンジ3015」 家庭での活用について



きときと君



目指せてっぺん!! きときと元気っ子作戦!

子供たちは、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、身体活動を制限されています。体育の授業や運動（遊び）でも「3密」を避ける行動を求められ、以前と同様の活動が難しくなっていますが、体を動かすことは健康の保持増進や疾病の予防にとても大切です。子供たちが元気いっぱいに体を動かせるように、感染予防対策をして、体力向上を目指しましょう！



運動の効果と必要性について（令和2年度元気っ子通信より抜粋）

【骨や筋肉の発達】

- ・骨が太く、長くなります。
- ・骨密度が高くなります。
- ・筋肉が太くなります。
- ・皮下脂肪が少なくなります。

【知的能力による効果】

- ・遊びや運動（スポーツ）が、知的能力にもよい効果をもたらします。

【心臓や血管の発達】

- ・心臓の拍出量が多くなり、排出力が強くなります。
- ・毛細血管が発達します。

【リラックス効果】

- ・緊張やストレスを和らげる効果があります。

適度な運動

適切な休養・睡眠

意欲的な態度
自己有用感
(やる気)

バランスの良い食生活

健康の3要素は「運動・休養・栄養」と言われています。特に適度な運動は、体力の維持、増進だけでなく、豊かなスポーツライフの実現へつながります。



運動の効果と必要性について（令和2年度元気っ子通信より抜粋）

7歳～10歳ごろが「ゴールデンエイジ」と言われています。新しい運動や動作を素早く習得し、初めての動作でもすぐにできてしまう時期です。また、11歳～13歳ごろからを「ポスト・ゴールデンエイジ」と言います。筋肉が発達し始め、全身持久力も発達する時期です。成長の個人差が大きく、アンバランスな時期もあります。

「みんなでチャレンジ3015」の活用について



「みんなでチャレンジ3015」って？

昭和59年（1984年）に、県内の児童・生徒の体力向上と運動習慣の定着を狙い、体力向上ノート「チャレンジ3015」が完成しました。配布形式やプログラム内容の改訂を重ねながら、現在は、体力向上シート「みんなでチャレンジ3015」として続いており、『立山の頂上を目指して、毎日の運動を定期的に記録する』というシンプルな方式が継承されています。



今までと、どこが変わるの？

今年から記録表をデジタル化して、取り扱いを以下のように変更しました。



内容	今まで	これから
調査表の配布	紙媒体（1人1枚）	電子媒体（複製可能）
得点表への記入	学校（学級）が中心	家庭が中心
調査表の管理	担任が管理	児童（家庭）が管理
達成状況の調査	担任が調査、集計	家庭から電子で回答

学校で活用している学習用端末からの記入だけではなく、ご家庭の端末（パソコン、タブレット等）やスマートフォン、紙媒体への印刷等、利用しやすい方法で取り組んでいただけ幸いです。また、活用状況や達成度などの調査についても、ご協力下さいますようお願いいたします。



「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ データで活用できる素材 ① ■

【みんなでチャレンジ3015得点表～立山編～】

「みんなでチャレンジ3015～立山編～」は、県内の児童が友達や仲間、家族や地域の方々と一緒に、楽しく体を動かして欲しいという願いを込めて作られました。

ゴールは、富山県を代表する立山の最高峰（大汝山）の標高（3015m）を表しています。積極的に体を動かして、ゴールを目指してチャレンジしましょう。



【使い方】

《体を動かして得点表に色が塗れます》

- 1つの遊びや運動、スポーツにつき1個色が塗れます。
- 1日、4個まで色が塗れます。
- 学校や先生が認めた活動でも、色が塗れます。（実践プログラム例参照）

《いろいろな時間に運動ができます》

- 学校の休み時間、帰宅後、休日など、様々な機会に体を動かしましょう。
- 体育の授業はもちろん、習い事やスポーツ少年団、地域のスポーツクラブなどで体を動かしてもよいです。

《いろいろな場所・人と運動ができます》

- グラウンドや、公園、スポーツ施設などで様々な場所で体を動かしましょう。
- 友達や家族、地域の方々とも、体を動かす遊びや運動、スポーツに取り組む楽しさも味わってみましょう。
- ルールを守って、使用場所や用具、遊具の安全にも気を付けて運動しましょう。

《ゴールをしたら》

- ゴールしたら、得点表を家族や先生に見せましょう。もう1回頂上を目指しましょう。

「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ データで活用できる素材 ② ■

【みんなでチャレンジ3015得点表～富山湾編～】

「みんなでチャレンジ3015～富山湾編～」は、県内の児童が運動やスポーツと多様な関わり方「見る」・「知る」・「支える」をして欲しいという願いを込めて作られました。

ゴールは、富山湾の水深（1000m）を表しています。スポーツとの多様な関わり方を楽しみながら、ゴールを目指してチャレンジしましょう！



【使い方】

« スポーツを「見て」「知って」「支えて」得点表に色が塗れます »

- 多様な関わり方をすると、1日1個だけ色が塗れます。
- 学校や先生が認めた活動でも、色が塗れます。 (実践プログラム例参照)

« いろいろな時間や場所で、いろんな人と関わろう！ »

- 学校や家庭、地域でのいろいろな時間（授業、放課後、家にいるとき、地域でのイベントなど）にスポーツとの多様な関わり方を楽しみましょう。
- 友達や家族、地域の方々とも、運動やスポーツとのいろいろな関わり方を楽しんでみましょう。
- 運動をするときにも、（ルールを守る、協力して楽しむなど）スポーツマンシップやフェアプレイを大切にして遊びや運動に取り組みましょう。

« ゴールをしたら »

- ゴールしたら、得点表を家族や先生に見せましょう。もう1回海底を目指しましょう。

「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ データで活用できる素材 ③ ■

【みんなでチャレンジ3015 実践プログラム例】

《立山編（低学年用）》 ※中学年用、高学年用もあります

1 友達と遊ぼう

- ボール遊び
キャッチボール
ドンピシャボール
サッカーなど
- おにっこ
おにっこ
おにっこ
おにっこ
- 音に合わせて踊る遊び
リズムダンス
ラジオ体操
ときどき夢体操など
- 力くらべ
すもう
うですもう
押しすもう
大根ぬきなど

2 用具や遊具で遊ぼう

- 道具を使った遊び
竹馬、一輪車、
フラフープ、短なわとび、
長なわとび、ダブルダッヂ、
マット、とび箱、
ハラスボールなど
- 道具を使った遊び
鉄棒、タイヤ
うんていなど

このほか、学校や担任の先生が認めた活動でもよいです。

3 チャレンジしてパワーアップしよう

ヨギング（グラウンド×2回）
短距離走（20m×3本）
ブリッジ（5秒×3回）
片足ケンケン（左右3mずつ×3回）
足打ち（10回×3セット）
倒立・3点倒立（5秒×3回）
バーピー（5回×2セット）など

4 家族や地域の仲間と楽しもう

スイミング・海水浴、スキーやハイキング、山登り、サイクリング、だっこ・おんぶ、肩もみ、雪かきなど

スケート、スノーボード、スキー、スケートボードなどの競技大会に参加などもあります。

《富山湾編》

運動やスポーツとのいろんな関わり方を楽しもう！

学校や家で運動やスポーツに関する内容を学習した

例) 運動やスポーツに関する時間での学習
やオリンピック・パラリンピックに関する学習、読書など

プロスポーツやアマチュアスポーツを現地で観戦・応援、メディアで視聴をした

例) オリンピック、パラリンピック、駅伝、サッカーハーツ、グラウジーズ、カーレー、児童連絡や友達のスポーツ大会など

家庭でスポーツの話をしたり新聞記事を読んだりした

例) メジャーリーグへ活躍する選手について家族と話したなど

このほか、学校や担任の先生が認めた活動でもよいです。

みんなでチャレンジ3015～富山湾編～

全学年用

スポーツマンシップやフェアプレイを大切にして遊びや運動をした

例) ルールを守る、みんなで楽しむ、協力して場所を使う、安全に気を付ける準備や後片付けを行うなど

新しい遊びやスポーツに出会ったり新しい「お気に入り」ができたりした

例) 新しい運動遊びに挑戦した、お気に入りの選手（マイ選手）やチーム（マイチーム）ができるなど

朝活動や放課後、休み時間にスポーツの話をした

例) 朝活動のスピーチでスポーツの話題、友達とスポーツの会話など

地域のスポーツイベントに参加・協力した（ボランティア）

例) 住民運動会に参加したなど

ご家庭の目につきやすい位置に掲示する等、有効にご活用頂ければと思います。

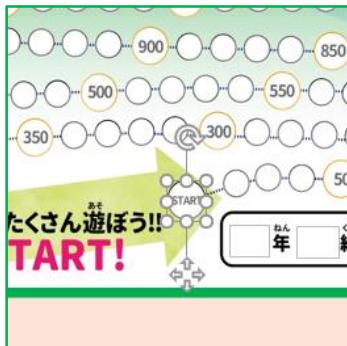
「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ デジタル版得点表の活用方法 ① ■

【得点表への記入～Microsoft excel編～】

「みんなでチャレンジ3015」の得点表は、配布された得点表（excel形式）を、表計算ソフト（Microsoft Excel等）で編集し、上書き保存をしていくことが可能です。

《マス目に色を塗る方法》



① 塗りたいマス目をクリックして選択



② マス目の上で右クリックして
「塗りつぶし」を選択
※「ホーム」→「フォント」でも可



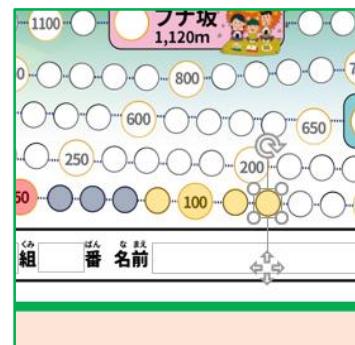
③ 好きな色を選択するとマス目に色が塗られる
※透明処理のため色は薄目



④ 「ファイル」→「上書き保存」を選択して終了



※ Shiftキーを押しながら選択し
複数マス目の同時処理も可能

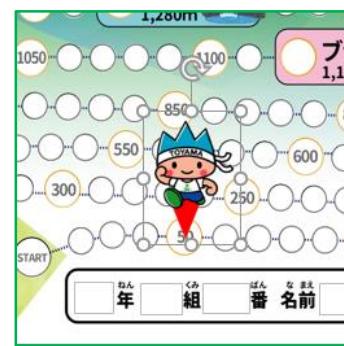


※ 色は自分の好きな色を塗ることが可能

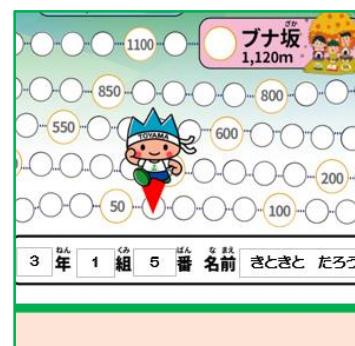
《付属のアイコン（駒）を使用する方法》



① 得点表の右端にあるアイコンを一つ左クリックで選択



② アイコンを置きたい場所まで、
ドラッグして「上書き保存」
※アイコンは4つまで使用可能



※ 学年や組、氏名欄に記入して
使用しましょう

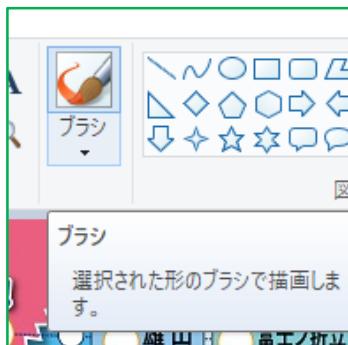
「みんなでチャレンジ3015」デジタル素材

■ データを活用する方法 ② ■

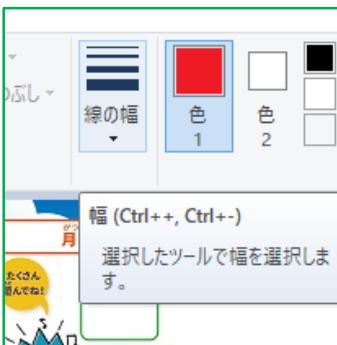
【得点表への記入～Microsoftペイント編～】

「みんなでチャレンジ3015」の得点表は、配布された得点表（jpeg形式）を、画像編集ソフト（ペイント等）で編集し、上書き保存をしていくことができます。

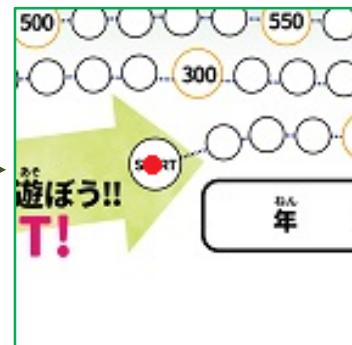
《マス目に色を塗る場合》



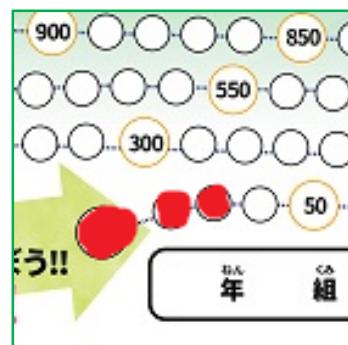
① 「ブラシ」を選択する



② 「線の幅」と「色1」を指定する



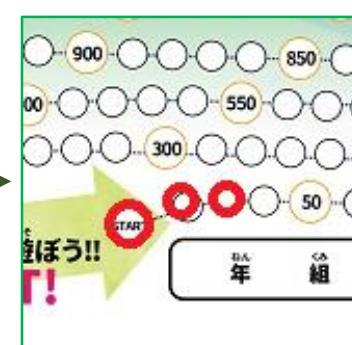
③ 塗りたい位置にマウスを動かし、クリックしながら塗る



④ 塗り終えたら「上書き保存」



⑤ 図形で塗りつぶす場合は「ホーム」→「図形」から選択
※ 画像では「楕円形」を選択



⑥ 塗りたい位置にマウスを動かし、ドラッグして記入

■ データを活用する方法 ③ ■

電子媒体のメリットを活かして、様々な活用が可能です。以下は一例ですので、家庭や地域、学校などで工夫して有効活用してください。

- ・印刷して紙媒体はもちろん、データをコピーして家族や地域の人と一緒に活用
- ・データをクラウド保存して、家でも学校でも外出先からでも活用
- ・運動だけじゃなく、お手伝いや宿題の成果表としても活用
- ・活動の成果を、担任の先生にも（データ提出して）共有が可能
- ・家族は、富山県公式スマートフォンアプリ「元気とやまかがやきウォーク」も積極的に活用 以下リンク及び右QRコード参照

※元気とやまかがやきウォークHP (<https://kenko-toyama.jp/training/kagayaki-walk.html>)



「みんなでチャレンジ3015」達成度調査について

【フォーム形式による回答のお願い】

「みんなでチャレンジ3015」の達成度について、今年度からフォーム形式による回答方式への変更を予定しております。パソコン、スマートフォン等からの回答に、ご協力をよろしくお願いします。（各学期末に実施予定）

↓ 回答フォームのイメージ図

The image shows a screenshot of the 'Challenge 3015' survey form. At the top, there is a logo for Toyama Prefecture, the Education Commission, and the Health and Sports Department. To the right of the logo is a cartoon character and the text 'MAKE TOYAMA STYLE'. Below the header, the title 'Challenge 3015 Survey' is displayed. A note below the title states: 'We will conduct a survey on the achievement rate of "Challenge 3015". Please answer the following items.' It also includes a link for privacy information: https://shinsei.pref.toyama.lg.jp/public_16/privacy.html. There are two dropdown menus labeled [1] School Name and [2] Grade and Student ID. A note next to the dropdowns says: 'Please select from 'City/Village' to 'School Name' in order.' Below the dropdowns, there is a note: 'Please enter the grade and student ID in five digits using a space as a separator.' The entire form is set against a light green background.

【お問い合わせについて】

「みんなでチャレンジ3015」の活用方法やフォームによる回答等について、ご不明な点や質問等がありましたら、以下の連絡先及びHP内の「お問い合わせフォーム」よりご連絡ください。

得点表などのデジタル素材についても、HP内の「みんなでチャレンジ3015」ページよりダウンロードしてご活用ください。

富山県教育委員会 保健体育課 学校体育係
MAIL ahokentaiiku@pref.toyama.lg.jp
WEB <https://www.pref.toyama.jp/3005/index.html>



富山県教育委員会 保健体育課