





3学期スポーツツランキング

3学期はみんなで大津市ナンバー1に挑戦だ！！

◆ペアで30秒馬跳び  

 ◆ペアでエアホッケー 

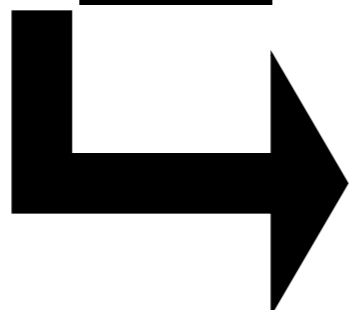
◆3分間8の字跳び(1・2・3・4・5・6年生)

◆大津体操(全学年共通)

～大津体操をした数でスポラン大賞に近づける！～

大津市小学校体育連盟ホームページ

「躍動」



3月7日(金)まで実施中！！

＜ルール説明＞※先生の立会いの下、実施をお願いします。

◆ペアで30秒馬跳び
 ○2人1組で行い、30秒間で何回跳べるか、**二人の合計を競う。**
 ○まずどちらが跳ぶ人になるか、馬になるか決める。1回目が終わったら2回目は役割を交代する。
 ○馬になる人・・・肩幅より少し広めに足を開き、足首をしっかり持って支える。頭を下げて、安全面に気を付けて行う。
 ○跳ぶ人・・・両足で踏みきり、ひじを伸ばして力強く着手して馬を跳び越える。

◆ペアでエアホッケー
 ○コーンとコーンの間(1m)に手をつき、腕立て伏せの姿勢で向き合う。
 ○ペアでお手玉が何回つながるか競う。
 ○お手玉をキャッチできない。**手のひらとつま先以外の体の一部が床につく。どちらかで終了。**

◆3分間8の字跳び
 ○8人以上のチーム(回し手は先生がしてもよい。)で行い、**3分間に跳べた回数で競う。**
 ○制限時間の中で連続しなくてもよい。途中でひっかかっても続けて数える。
 ○ひっかかった場合、その回数は数に入れない。(例)6回目で引っかけた場合は、5回と数える。
 ○学年混合でエントリーする場合は、最上級生の学年でエントリーを行う。

◆大津体操
 ○体力向上部考案の大津体操を学級みんなで取り組んだらエントリーできる。

＜エントリー＞

★子どもの手でエントリーしてオッケーです！ただし、エントリーしたら必ず担任の先生に報告しよう！

※大津体操のエントリーのみ先生がお願いします。

①大津市小学校体育連盟「躍動」のホームページを開く(左のQRコード)

②3学期スポーツツランキングを開く。

③エントリーしたい種目を選ぶ。

④パスワードを入力する。

⑤エントリー名、初期パスワード(※1)、記録(※2)、小学校名、学年、達成日を入力する。

※1：初期パスワードは自分で好きなものを設定してください。

※2：記録は必ず半角で入力する。大津体操は記録の入力はありません。

これで入力が完了です！間違えた場合は、担任の先生に相談しましょう。