別添１

令和８年度どさん子元気アップチャレンジ実施要綱

（令和８年５月 29 日　学校教育局健康・体育課長決定）

１　ねらい

子どもたちが運動に親しみ、楽しく運動を行う態度の育成や体力の向上を図るため、学校、家庭、地域など、オール北海道で運動機会の創出を図るとともに、体力づくりを進める機運を高める。

２　対象

道内の公立小学校及び中学校、義務教育学校（前・後期課程）、中等教育学校（前期課程）、特別支援学校（小学部、中学部）に在籍する児童生徒

３　実施内容

(1) シングルロープ（短縄跳び）全道大会

ア　目的

児童生徒が手軽な運動の実践を通して、自己の目標に応じた体力の向上を図るとともに、仲間と協力し、運動に親しみながら楽しく運動を行う態度を身に付ける。

イ　対象

道内の公立小学校及び中学校、義務教育学校（前・後期課程）、中等教育学校（前期課程）、特別支援学校（小学部、中学部）に在籍する児童生徒とする。ただし、【なわとびアップ】については、道内の公立小学校及び義務教育学校（前期課程）、特別支援学校（小学部）に在籍する児童のみを対象とする。

ウ　実施内容

【なわとびトライ】

・**90 秒間**に、１回跳び（**両足跳び１回旋１跳躍**）に成功した回数を競う。
・学校での取組における記録を競う「学校部門」と家庭や地域等での取組における記録を競う「家庭・地域部門」の２部門を設定する。
・「学校部門」及び「家庭・地域部門」ともに、各２期に分けて実施する。

【なわとびチャレンジ】

・**60 秒間**に、２重跳び（**両足跳び２回旋１跳躍**）に成功した回数を競う。
・学校での取組における記録を競う「学校部門」と家庭や地域等での取組における記録を競う「家庭・地域部門」の２部門を設定する。
・「学校部門」及び「家庭・地域部門」ともに、各２期に分けて実施する。

【なわとびスピード】

・**30 秒間**に、かけ足跳び（**片足交互跳び１回旋片足１跳躍**）に成功した回数を競う。
・学校での取組における記録を競う「学校部門」と家庭や地域等での取組における記録を競う「家庭・地域部門」の２部門を設定する。
・「学校部門」及び「家庭・地域部門」ともに、各２期に分けて実施する。

【なわとびアップ】

各学校において、ステージ１（６月下旬～９月下旬）で短縄跳びの「１回跳び・２重跳び・かけ足跳び」に取り組んだ最高記録と、ステージ２（10 月中旬～１月下旬）で同じ種目に取り組んだ最高記録の差を「アップ記録」として競う。

エ　実施期間

(ｱ) 【なわとびトライ】、【なわとびチャレンジ】、【なわとびスピード】

《学校部門》
・前期　令和８年６月５日（金）～令和８年９月 30 日（水）
・後期　令和８年 10 月１日（木）～令和９年１月 29 日（金）

《家庭・地域部門》
・１期　令和８年７月 13 日（月）～令和８年８月 31 日（月）
・２期　令和８年 12 月 14 日（月）～令和９年１月 31 日（日）

(ｲ) 【なわとびアップ】
・ステージ１　令和８年６月５日（金）～令和８年９月 30 日（水）
・ステージ２　令和８年 10 月 14 日（水）～令和９年１月 29 日（金）

オ　その他
・申告された記録は、北海道教育庁学校教育局健康・体育課（以下、「健康・体育課」という。）のＷｅｂページで公表するとともに、各種目の上位者に記録証を授与する。
・詳細は、別紙１「令和８年度どさん子元気アップチャレンジ『シングルロープ（短縄跳び）全道大会』実施要項」を参照。

(2) ダブルダッチ全道大会

ア　目的
児童生徒が手軽な運動の実践を通して、仲間と協力し、運動に親しみながら体力の向上を図るとともに、仲間と楽しく運動を行う態度を身に付ける。

イ　対象
道内の公立小学校及び中学校、義務教育学校（前・後期課程）、中等教育学校（前期課程）、特別支援学校（小学部、中学部）に在籍する児童生徒

ウ　実施内容
【一人でトライ】
・60 秒間に、成功した跳躍の回数を競う。
・学級や学年、異学年集団等による取組における記録を競う「学校部門」と地域や少年団、部活動等による取組における記録を競う「地域・部活動等部門」の２部門を設定する。
【みんなでトライ】
・60 秒間に、３回以上跳躍をしてから抜けた人数を競う。
・学級や学年、異学年集団等による取組における記録を競う「学校部門」と地域や少年団、部活動等による取組における記録を競う「地域・部活動等部門」の２部門を設定する。

エ　実施期間
令和８年６月５日（金）～令和９年１月 29 日（金）

オ　その他
・申告された記録は、健康・体育課のＷｅｂページで公表するとともに、上位チームに記録証を授与する。
・詳細は、別紙２「令和８年度どさん子元気アップチャレンジ『ダブルダッチ全道大会』実施要項」を参照。

(3) 「みんなでムーブ」リズム運動動画コンテスト

ア　目的
児童生徒が仲間と楽しみながら運動に親しむことを通して、体力の向上や運動習慣の確立を図る。

イ　対象
道内の公立小学校及び中学校、義務教育学校（前・後期課程）、中等教育学校（前期課程）、特別支援学校（小学部、中学部）に在籍する児童生徒

ウ　実施内容
【みんなでムーブ（キタキツネ）完コピ部門】
・小学校第１～３学年の部　・小学校第４～６学年の部　・中学生の部
・全校児童生徒の部
【みんなでムーブ（キタキツネ）アレンジ部門】
・小学校第１～３学年の部　・小学校第４～６学年の部　・中学生の部
・全校児童生徒の部

エ　実施期間
令和８年６月５日（金）～令和８年 12 月 25 日（金）

オ　その他
・申告された動画は、健康・体育課が、部門毎に優良な動画を決定し、健康・体育課のＷｅｂページで公表するとともに、表彰する。
・詳細は、別紙３「令和８年度どさん子元気アップチャレンジ『みんなでムーブ』リズム運動

動画コンテスト実施要項」を参照。

(4) 地域で元気アップ！

ア　目的

オール北海道で運動機会の創出を図るとともに、体力づくりを進める機運を高める本事業のねらいを鑑み、各地域で実施している運動やスポーツの取組を広く紹介するほか、必要に応じてプロスポーツクラブや企業等と連携を図った取組を推進する。

イ　実施内容

・健康・体育課は、「どさん子体力アップ強調月間」の賛同団体等による体力向上の取組をまとめ、健康・体育課のＷｅｂページに掲載し、広く紹介する。
・健康・体育課は、賛同団体等と連携した取組を検討し、適宜実施する。
・健康・体育課は、賛同団体等と連携を図って実施した取組の概要を健康・体育課のＷｅｂページに掲載する。

４　その他

この要綱で定めるもののほか、事業の実施に必要な事項については、健康・体育課長が別に定める。

附　則（令和８年５月 29 日　健康・体育課長決定）

この要綱は決定の日から施行する。