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
（令和８年５月 29 日　学校教育局健康・体育課長決定）

１　目的

児童生徒が手軽な運動の実践を通して、運動に親しみながら体力の向上を図るとともに、仲間と協力して運動に取り組む中で、主体的に楽しさや喜びを味わおうとする態度を身に付ける。

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（「なわとびアップ」については、小学校等の児童のみ）

３　実施種目

(1)「な わ と び ト ラ イ」（１回跳び）
(2)「なわとびチャレンジ」（２重跳び）
(3)「なわとびスピード」（かけ足跳び）
(4)「な わ と び ア ッ プ」（１回跳び・２重跳び・かけ足跳び）

４　実施内容

(1)「なわとびトライ」、「なわとびチャレンジ」、「なわとびスピード」

学校での取組におけるシングルロープ（短縄跳び）の記録を競う「学校部門」と、家庭や地域等での取組におけるシングルロープ（短縄跳び）の記録を競う「家庭・地域部門」の２部門を設定し、各２期に分けて実施する。

(2)「なわとびアップ」

学校において「ステージ１（６月上旬～９月下旬)」で取り組んだシングルロープ（短縄跳び）の「１回跳び・２重跳び・かけ足跳び」の最高記録と「ステージ２（10 月中旬～１月下旬)」で取り組んだシングルロープ（短縄跳び）の同種目の最高記録の差を「アップ記録」として記録の上がり幅を競う。

５　実施方法等

(1)「なわとびトライ」（学校部門、家庭・地域部門）

ア　実施方法
・「はじめ」の合図で始め、**90 秒間**経過した時点で「終わり」の合図をする。
・「終わり」の合図をした時点までの前回し１回跳び（**両足跳び**１回旋１跳躍）が成功した回数の合計を記録する。
※失敗しても時間内は続けて行うことができ、失敗以降の回数も加算してカウントする。

イ　記録
・前回し１回跳び（**両足跳び**１回旋１跳躍）が成功した回数を記録とする。

(2)「なわとびチャレンジ」（学校部門、家庭・地域部門）

ア　実施方法
・「はじめ」の合図で始め、**60 秒間**経過した時点で「終わり」の合図をする。
・「終わり」の合図をした時点における前回し２重跳び（**両足跳び**２回旋１跳躍）が成功した回数を記録する。
・失敗しても時間内は続けて行うことができ、失敗以降の回数も加算してカウントする。

イ　記録
・前回し２重跳び（**両足跳び**２回旋１跳躍）が成功した回数を記録とする。

(3)「なわとびスピード」（学校部門、家庭・地域部門）

ア　実施方法
・「はじめ」の合図で始め、**30 秒間**経過した時点で「終わり」の合図をする。
・「終わり」の合図をした時点における前回しかけ足跳び（**片足交互跳び**１回旋片足１跳躍）が成功した回数を記録する。
・失敗しても時間内は続けて行うことができ、失敗以降の回数も加算してカウントする。

イ　記録
・前回しかけ足跳び（**片足跳び**１回旋片足１跳躍）が成功した回数を記録とする。

(4) 「なわとびアップ」（学校部門）

ア　実施方法

・「はじめ」の合図で始め、**90 秒間**経過した時点で「終わり」の合図をする。
・「終わり」の合図をした時点における「前回し１回跳び（**両足跳び**１回旋１跳躍）」や「前回し２重跳び（**両足跳び**２回旋１跳躍）」、「前回しかけ足跳び（**片足交互跳び**１回旋片足１跳躍）」それぞれの成功した回数を記録する。
・失敗しても時間内は続けて行うことができ、失敗以降の回数も加算してカウントする。

イ　記録

・各ステージでは、「前回し１回跳び（**両足跳び**１回旋１跳躍）」や「前回し２重跳び（**両足跳び**２回旋１跳躍）」、「前回しかけ足跳び（**片足交互跳び**１回旋片足１跳躍）」が成功した回数を記録とする。
・「アップ記録」は、ステージ２の最高記録からステージ１のそれぞれの種目の最高記録を引いた回数を記録とする。
（例）ステージ１の最高記録が 80 回、ステージ２の最高記録が 200 回の場合、「アップ記録」は 200 回－80 回で 120 回。

6　実施期間

(1) 「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）

(2) 「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）

7　記録の申告方法

(1) 「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】
・**教職員の立ち会いのもと**に実施されたものを公式記録とし、教職員が申告する。
・各実施期間においてそれぞれ１回のみの申告とする。年間を通した体力向上の取組などにおいて本事業を活用する際は、学校において実施期間中の記録を蓄積し、最もよい記録を申告することに留意する。
・記録の申告は、「様式１　記録申告用紙」に必要事項を入力し、電子メールに添付して指定のアドレスに送信する。
・「様式１　記録申告用紙」に記入されている個人名は記録証に活用するものとし、Ｗｅｂページ上には公表しない。

【家庭・地域部門】
・**保護者等の立ち会いのもと**に実施されたものを公式記録とし、保護者等が申告する。
・各実施期間においてそれぞれ１回のみの申告とする。期間を通して継続的に実施した場合においても保護者等が記録を蓄積し、最も良い記録を申告することに留意する。
・記録の申告は、「様式２」に必要事項を記入し、電子メールに添付して指定のアドレスに送信する。
・地域等で実施するなど申告する人数が多い場合は、「様式３」に必要事項を入力し、電子メールに添付して指定のアドレスに送信する。
・「様式２」に記入されている個人名は記録証に活用するものとし、Ｗｅｂページ上には公表しない。

(2) 「なわとびアップ」
・各ステージにおいて**教職員の立ち会いのもと**に実施されたものを公式記録とし、申告期間に教職員が申告する。なお、申告回数は１回とする。
・年間を通した体力向上の取組などにおいて本事業を活用する際は、学校において実施期間の記録を蓄積し、最も良い記録を申告することに留意する。
・記録の申告は、「様式３　記録申告用紙」に必要事項を入力し、電子メールに添付して指定のアドレ

スに送信する。
・「様式３　記録申告用紙」に記入されている個人名は記録証に活用するものとし、Ｗｅｂページ上には公表しない。

※　記録申告の際の留意事項
　計測した各種目の記録については、**次の回数を基準にするなど、申告前に改めて確認してから申告願います。**
・【なわとびトライ】：90秒間で360回以上
・【なわとびチャレンジ】：60秒間で70回以上
・【なわとびスピード】：30秒間で140回以上
　なお、**上記の記録を大幅に超えた場合につきましては、記録について照会させていただく場合があります。**

※　左の基準については、どさん子元気アップチャレンジの実施に協力いただいている一般社団法人 A-bank 北海道　日高龍太郎氏の助言を受けるとともに、一般財団法人日本ジャンプロープ連合主催の全国大会の記録を踏まえ設定しております。

８　記録の申告期間
(1)　「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 10 月１日（木）～令和８年 10 月９日（金）
・後期：令和９年２月１日（月）～令和９年２月 12 日（金）

【家庭・地域部門】
・１期：令和８年７月 13 日（月）～令和８年９月４日（金）
・２期：令和８年 12 月 14 日（月）～令和９年２月５日（金）

(2)　「なわとびアップ」
・令和９年２月１日（月）～令和９年２月 12 日（金）

９　記録の申告先
・メールによる申告　　(ｴﾙｼﾞｰ)
申告先アドレス：kyoiku.sports1@pref.hokkaido.lg.jp

10　記録証等
・健康・体育課は、申告された記録に基づき、記録上位者の記録証を作成し、当該市町村教育委員会に送付する。
・記録証については、申告された記録に基づき、各種目ともに小学生は各実施期間（前・後期及び１・２期）における各学年記録上位３位まで、中学生は全参加生徒の中から記録上位３位までの上位者に記録証を授与する。
・各種目ともに、上位者に授与する記録証とは別に、記録証フォーマットを健康・体育課のＷｅｂページに掲載し、各学校において活用することができるようにする。

11　記録の公表
・記録の公表については、各種目ともに申告された記録に基づき、各実施期間（前・後期及び１・２期）における小学生は各学年の記録上位 100 位を、中学生は全参加生徒の記録上位 100 位を基準として、健康・体育課のＷｅｂページに記録を公表する。
・各種目の「学校部門」で公表する内容は、「学校名」、「学年」、「ペンネーム」、「記録」とする。
・各種目の「家庭・地域部門」で公表する内容は、「学校名」または「団体名」、「学年」、「ペンネーム」、「記録」等とする。
※近年、「ペンネーム」の入力漏れが多く見られることから、入力状況を確認の上、申告すること。

12　その他
・実施に当たっては、児童生徒の健康状態を十分に確認するとともに、準備運動、実施場所及び施設・用具の安全点検を確実に行うなど、事故防止に努めること。
・使用する縄の長さや種類は自由とする。
・児童生徒が楽しみながら、自主的・継続的に取り組むことができるよう配慮すること。
・各種目ともに学校部門は教職員等、家庭・地域部門は保護者等の立ち会いのもとに実施することを基本とする。ただし、やむを得ず児童生徒が計測する際には、時間や回数のカウントの誤りに留意させること。

・登録名（ペンネーム等）は公表を前提としていることから、学校や保護者等において適切な指導のもと設定すること。
・学童クラブ、スポーツ少年団など、学校以外で取り組んだ記録は、各種目ともに「家庭・地域部門」にエントリーすることとする。

13　シングルロープ（短縄跳び）全道大会の流れ

<table>
<tr><th>月</th><th>なわとびアップ</th><th colspan="2">なわとびトライ、なわとびチャレンジ、なわとびスピード</th></tr>
<tr><th></th><th></th><th colspan="2">学校部門</th><th>家庭・地域部門</th></tr>
<tr><td>6</td><td rowspan="3">ステージ１（6/5～9/30）
※「様式４　記録申告用紙」に最高記録を入力して各校で保存</td><td rowspan="3">前　期（6/5～9/30）</td><td rowspan="3"></td><td></td></tr>
<tr><td>7</td><td>１　期（7/13～8/31）</td></tr>
<tr><td>8</td><td>１期記録の申告（7/13～9/4）</td></tr>
<tr><td>9</td><td rowspan="3"></td><td rowspan="3">Webで１期の記録公表
上位者へ記録証を送付</td></tr>
<tr><td>10</td><td rowspan="3">ステージ２（10/14～1/29）</td><td rowspan="4">前期記録の申告
(10/1～10/9)

Webで前期の記録公表
上位者へ記録証を送付</td><td rowspan="4">後　期
（10/１～1/29）</td></tr>
<tr><td>11</td></tr>
<tr><td>12</td><td>２　期（12/14～1/31）</td></tr>
<tr><td>1</td><td>２期記録の申告（12/15～2/5）</td></tr>
<tr><td>2</td><td>記録の申告（2/2～2/12）</td><td>後期記録の申告
(2/1～2/12)</td><td rowspan="2">Webで２期の記録公表
上位者へ記録証を送付</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Webで記録の公表
上位者へ記録証を送付</td><td>Webで後期の記録公表
上位者へ記録証を送付</td></tr>
</table>