



とくしま

TOKUSHIMA Challenge Program

チャレンジ プログラム



ねん 3年	くみ 組
ねん 4年	くみ 組
ねん 5年	くみ 組
ねん 6年	くみ 組

がっ こう めい
学校名

な まえ
名 前



体力アップ記録シート

3年生から6年生までの、体力調査を記録し自分の体力の変化を知ろう。

握力(単位:kg)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
みぎ 右				
ひだり 左				
へいきん 平均				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
みぎ 右				
ひだり 左				
へいきん 平均				
とくてん 得点 (1~10)				

上体起こし(単位:回)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
かいすう 回数				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
かいすう 回数				
とくてん 得点 (1~10)				

長座体前屈(単位:cm)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
cm				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
cm				
とくてん 得点 (1~10)				

反復横とび(単位:点)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
てんすう 点数				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
てんすう 点数				
とくてん 得点 (1~10)				

項目別得点表

男子

とくてん 得点	あくりょく 握力	じょうたいお 上体起こし	ちやうざたい ぜんくつ 長座体前屈	はんぶくよこ 反復横とび	20m シャトルラン	そう 50m走	た はば 立ち幅とび	ソフトボール 投げ	とくてん 得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1

女子

とくてん 得点	あくりょく 握力	じょうたいお 上体起こし	ちやうざたい ぜんくつ 長座体前屈	はんぶくよこ 反復横とび	20m シャトルラン	そう 50m走	た はば 立ち幅とび	ソフトボール 投げ	とくてん 得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1

20mシャトルラン(単位:回)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
かいすう 回数				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
かいすう 回数				
とくてん 得点 (1~10)				

50m走(単位:秒)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
びょう 秒				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
びょう 秒				
とくてん 得点 (1~10)				

立ち幅とび(単位:cm)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
cm				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
cm				
とくてん 得点 (1~10)				

ソフトボール投げ(単位:m)

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
m				
とくてん 得点 (1~10)				

今年の目標

がくねん 学年	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
m				
とくてん 得点 (1~10)				

総合評価

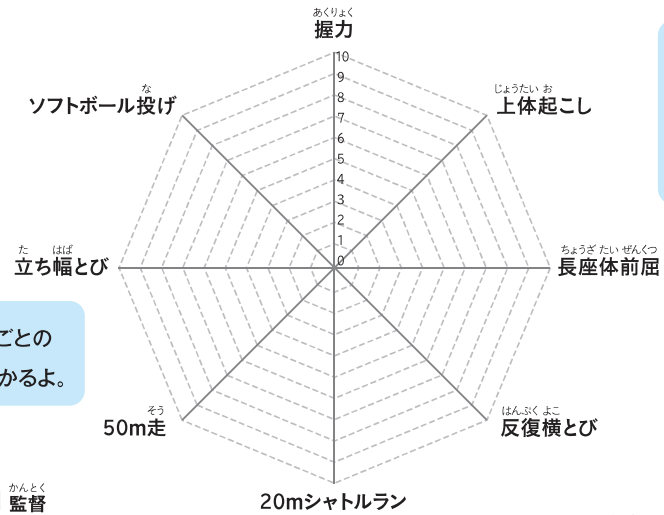
	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生
とくてん 得点の合計				
ひょうか 評価 (A~E)				

だんがい 段階	ねんせい 1年生	ねんせい 2年生	ねんせい 3年生	ねんせい 4年生	ねんせい 5年生	ねんせい 6年生	だんがい 段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E



ひょうみ
表を見ると学年ごとの
じぶんたいりょく
自分の体力が分かるよ。

おかもとつじ
岡本哲司 監督



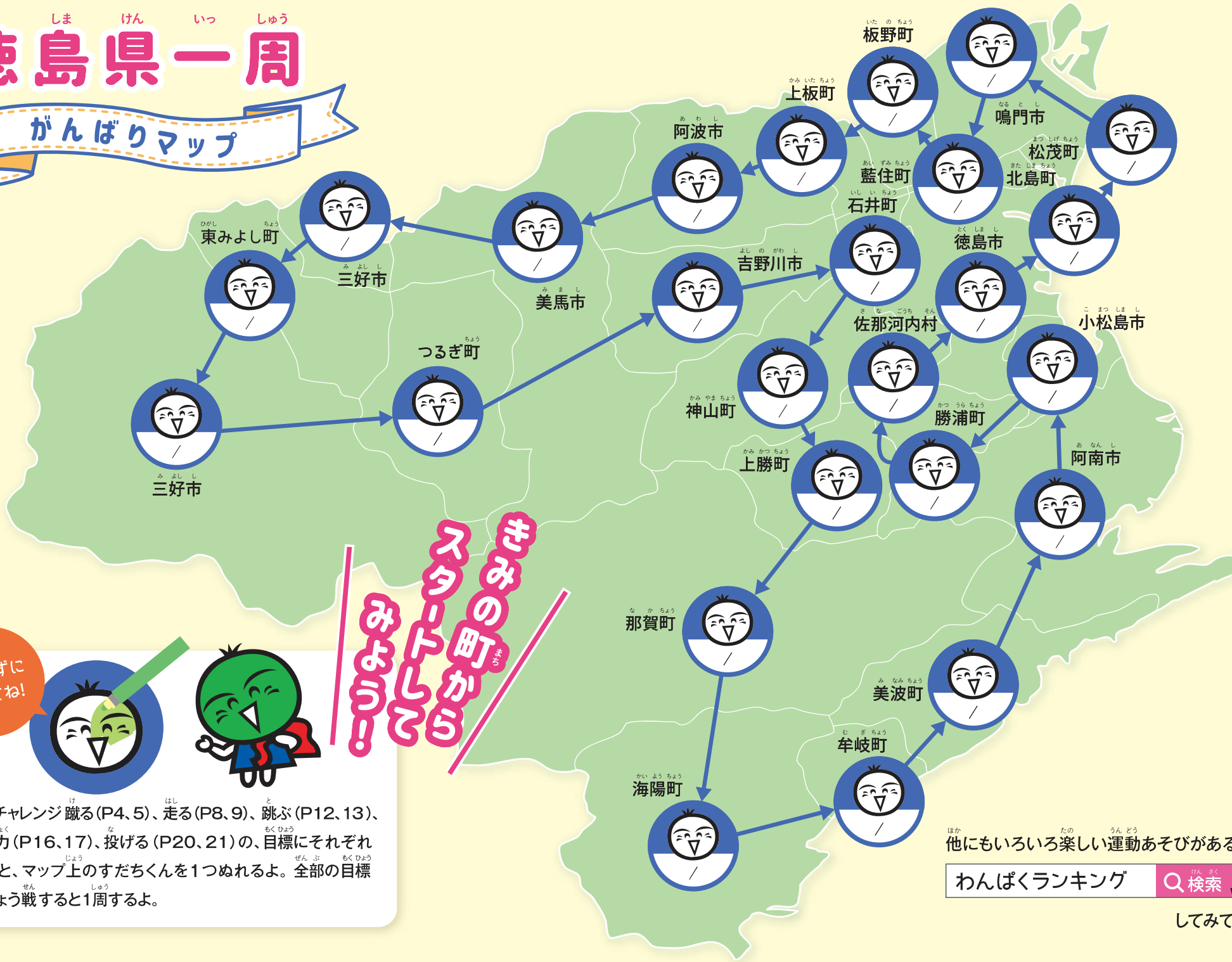
じぶんたいりょく
自分の体力(得点)を左のグラ
フに表すとあなたの4年間の
たいりょくへんか
体力の変化が分かるよ。点数を
ひょうなか
表の中書きこんでみよう。



べんやうらばいん
ベニヤート ラバイン 監督

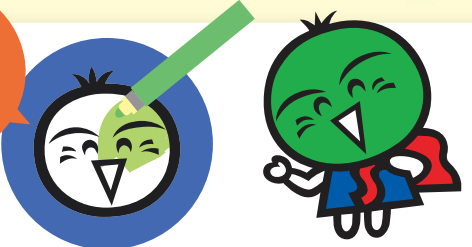
徳島県一周

がんばりマップ



きみの町から
スタートして
みよう！

じょうずに
ぬってね！



おうちでチャレンジ 蹴る (P4、5)、走る (P8、9)、跳ぶ (P12、13)、
捕ると握力 (P16、17)、投げる (P20、21) の、目標にそれぞれ
挑戦すると、マップ上のすだちくんを1つぬれるよ。全部の目標
を5回挑戦すると1周するよ。

他にもいろいろ楽しい運動あそびがあるよ。

わんぱくランキング

してみてくださいね！

とく しま
徳島ヴォルティス

け
蹴る



おうちの人へチェックポイント

サッカーボールを正確に蹴るには、ボールを足にあてる位置が大切です。ボールは足の内側で蹴っているか(インサイドキック)足の甲で蹴っているか(インステップキック)を見てあげてください。そして軸足はボールの真横になっているか、膝が柔らかくバランスがとれているか、ボールの中心を蹴っているかもポイントになります。

自分にできることに全力で取り組もう！そして元気で過ごせることを当たり前と思わず感謝の気持ちを大切にしてください。



いし い ひでのり せんしゅ
石井 秀典 選手

せ ばんごう
DF 背番号5

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日: 1985年 9月23日
しんちよう しゅうしんち ち ぼけん
身長: 180cm 出身地: 千葉県

サッカーの楽しさは？

せい かい つねつね へん か
正解がないので常々変化していかなければならないところ。

サッカー以外で好きな運動は？

や きゅう
野球

しょくじ き
食事で気をつけていることは？

す きら ぜんぶ た りよう た
好き嫌いなく全部食べる。たくさん量を食べる。

けんこう ため ぎ
健康のために気をつけていることは？

た あそ ぜんりょく
食べること、遊ぶこと、サッカーをすること、ねることなどに全力をつくす。

れんしゅう かんたん がんば
練習すれば簡単にできることばかりなので頑張って！



ひょん り お せんしゅ
玄 理吾 選手

せ ばんごう
MF 背番号23

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日: 2003年 12月30日
しんちよう しゅうしんち ち ぼけん
身長: 171cm 出身地: 兵庫県

サッカーの楽しさは？

チームワーク！みんなで協力して勝利すること。

サッカー以外で好きな運動は？

たつきゅう
卓球

しょくじ き
食事で気をつけていることは？

えい じょう めん
栄養面

けんこう ため ぎ
健康のために気をつけていることは？

はや はや お た
早ね、早起き。マヌカハニー(はちみつ)を食べること。

ベニヤート ラバイン 監督



ボールの中心に足を当てる、大きくけってみよう！

ポイント①
 じく足はボールの真横になっている。
 ▶できた!

ポイント②
 足の内側でけている。
 ▶できた!

ポイント③
 つま先を上げて足首を固定している。
 ▶できた!

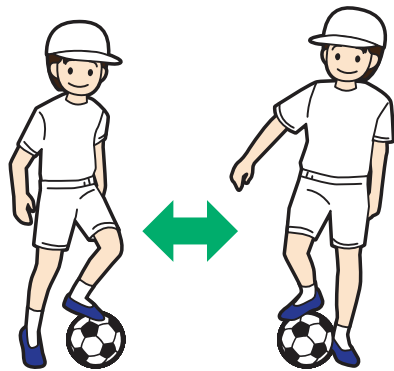


※ポイントに注意して練習ができれば『できた!』の後ろの□に○をいれよう。

① ボールタッチをしよう

●必要な物 / ボール1個

ボールを動かさないように、左右のつま先で交互にボールをタッチする



ボールタッチA

(体がボールの後ろ)



ボールタッチB

(体がボールの真上)



できるかな? もくひょう

30秒間ちよう戦してみよう!
 何回できるか数えてみよう!

② ペットボトルたおしをしよう

●必要な物 / 水を入れたペットボトル、ボール

ける時はボールを見て
 じく足の足先は、ける方向に向けよう

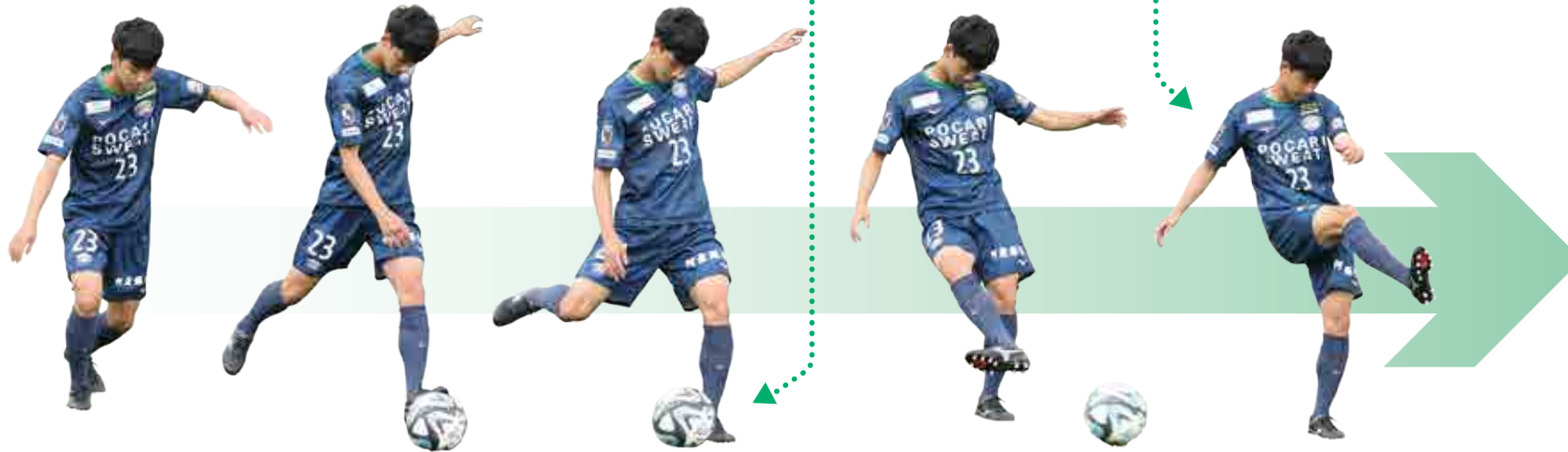


足とボールの当たる所を意識して
 ペットボトルに当てよう

できるかな? もくひょう

右足で5回、左足で5回成功させてみよう!

横からのポーズ



ポイント
④

やわらかくひざを曲げて
ける方向につま先を向けている。
▶できた!

ポイント
⑤

けている足側の手は
ななめ後方になっている。
▶できた!



練習すると上手に
けられるよ。
玄 理吾 選手

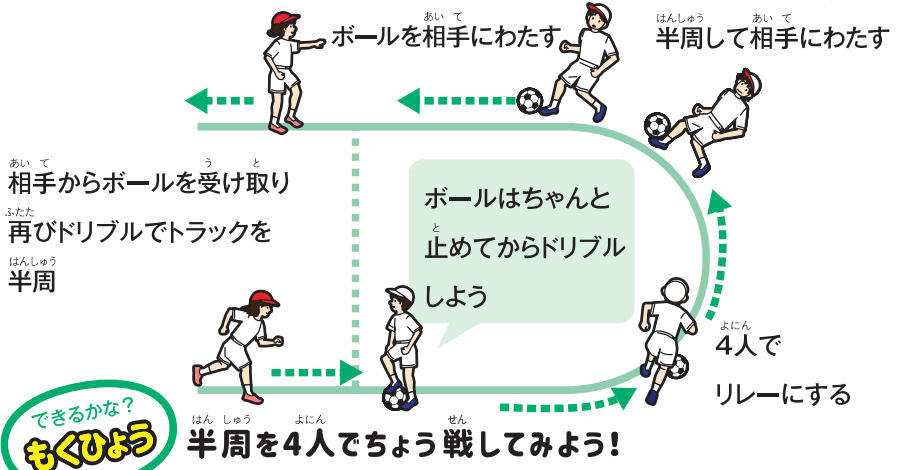


インサイド
キック
足の内側で
ける

足の内側でけると、
思ったところに
ボールがけられるよ。

3 ドリブルリレー 4人一組

必要な物 / 空気を少しぬいたサッカーボール

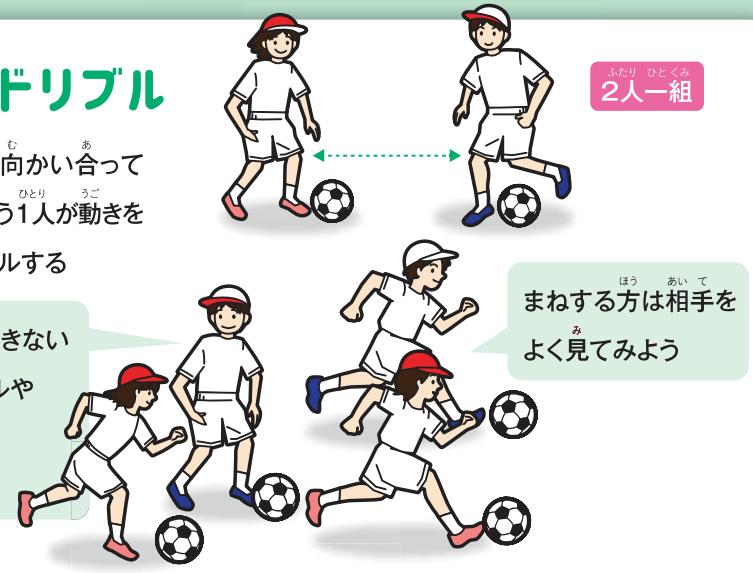


できるかな?
もくひょう

4 まねドリブル 2人一組

1個ずつ持ち、向かい合って
1人の動きにもう1人が動きを
合わせてドリブルする

相手がまねできない
ようなドリブルや
フェイントを
してみよう



できるかな?
もくひょう

1分1セットでまねする方とまねされる方を
交代して3回ちょう戦してみよう!



もうひょうが全部できたなら
2ページのすだちくん
をひとつめろう

おうちの人や近所の子とやってみよう!





1 ジグザグドリブルジャンケン

みんなでちょうせん

- 必要な物 / 1チームに2個のボール、コーン4~8本

ボールをキックしてコーンのまわりをすすんでいこう



勝ったAはそのまま進む

相手チームまでたどりついたらゴール

ジャンケンする

Bが負けたら次のDがスタートする

AとDが出会ったらまたジャンケン

ゲームのポイント

ボールとコーンの両方を見ながら進もう！

2 的当て押し出しゲーム

みんなでちょうせん

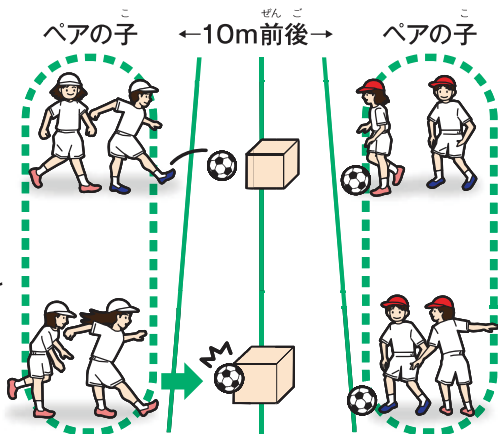
- 必要な物 / 段ボール箱、ボール

ラインの両側にチームごとに立ち、1人1個のボールをライン上に置いてスタート

スタートの合図で段ボール箱に向かってけり、2分間にどれだけたくさんの段ボールを相手のじんにおしたかを競う

ゲームのポイント

ペアの子は後ろで球拾いをしよう！
手は使わずドリブルでボールをわたしてみよう！



3 じゃまじゃまサッカー

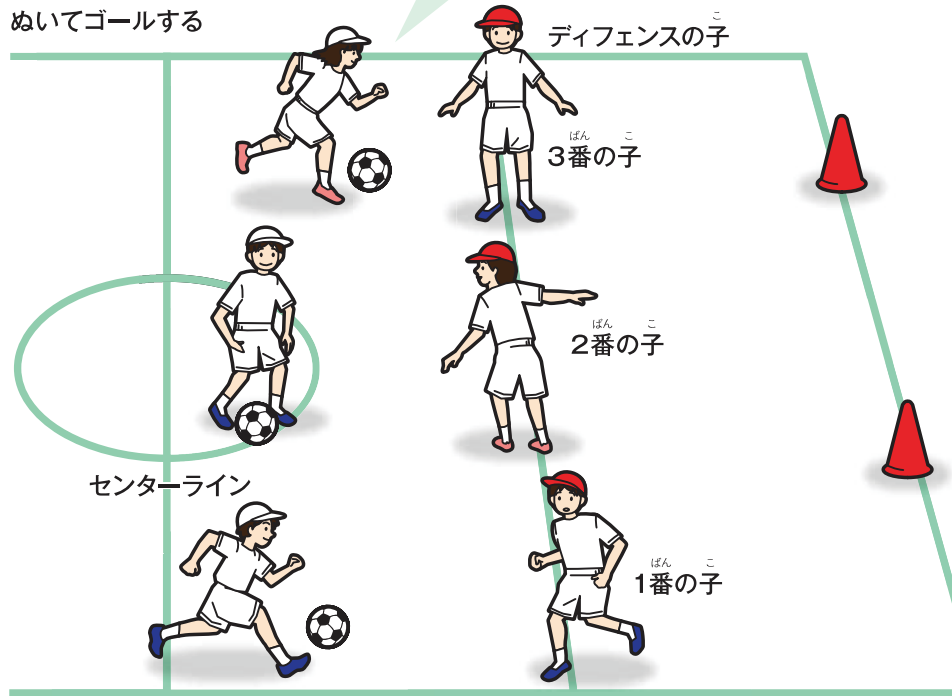
みんなでちょうせん

- 必要な物 / ゴール用のコーン(2本、ボール)

攻げきする子は、1人1個のボールをドリブルで進め、じゃまする子をぬいてゴールする

攻げきする子は真ん中だけでなく横に広がるといいよ

じゃまする子は「じゃまじゃまライン」の上しか動けない



じゃまじゃまライン

コートの中

ボールを取られたりラインから出された子はスタートラインからやり直す

ディフェンス(じゃまする子)はドリブルで運んでくる子のボールをぬかれないようにけってじゃまする

ゲームのポイント

決められた時間内に何回得点できるか数えよう！

とくしま しま
徳島ヴォルティス

はし
走る



おうちの人へチェックポイント

小学生の頃は、小さい歩幅で走ってしまいがちですが、速く走るためには膝を前に出して、大きな歩幅で走ることが必要です。西野選手のように足を力強く地面に下ろして、テンポよく走ればスピードは上がるので、お子さんがリズムよく走れているか見てあげてください。また体のバランスをとるため、腕は肘を曲げ前後に鋭くふるようにアドバイスしてあげてください。

50m走

とくしま けんへい きん
徳島県平均 (R4)

しょう だん し
小3 男子

10.51 秒

しょう じょ し
小3 女子

10.78 秒

ぜん くに へい きん
全国平均 (R4)

10.13 秒

10.42 秒

じ ぶん す み いっしょうけんめい がんば
自分の好きなことを見つけて一生懸命頑張ろう！



かき たに よういち ろう せんしゅ
柿谷 曜一朗 選手

せ ばんごう
FW 背番号 8

せいねんがっぴ ねん がつ みっか
生年月日:1990年1月3日
しんちよう しゅっしんち おおさか ぶ
身長:176cm 出身地:大阪府

サッカーの楽しさは？

ひと ちが ちが みな さん さん み
人によって違うので、皆さんも見つけてみてください。

ちなみに僕はサッカーの全てが好きです。

サッカー以外で好きな運動は？

テニス

しよくじ き
食事で気をつけていることは？

たくさん食べること。

けんこう き
健康のために気をつけていることは？

はや 早くねること。

じ ぶん もくひょう み だい じ
まず自分の目標を見つけることが大事。
み 見つかったらそれに向かって努力しよう！



にし の たい よう せんしゅ
西野 太陽 選手

せ ばんごう
FW 背番号 39

せいねんがっぴ ねん がつ とおか
生年月日:2002年8月10日
しんちよう しゅっしんち とくしま けん とくしま し
身長:180cm 出身地:徳島県徳島市

サッカーの楽しさは？

よい プレーも悪いプレーも全部が成長につながるどころ！

サッカー以外で好きな運動は？

卓球、バスケットボール、ゴルフ

しよくじ き
食事で気をつけていることは？

バランスの良い食事をとること。

けんこう き
健康のために気をつけていることは？

てい き てき からだ うご
定期的に身体を動かすこと。

ベニヤート ラバイン かん とうく かんご 監督



じ めん ちから つよ おお ほ まえ すず
地面を力強くけて大きな歩はばで前に進んでみよう!

ポイント ①
ななめ下を
み 見ている。
▶できた!



ポイント ②
せ すじ 背筋は
のびている。
▶できた!



ポイント ③
ひじを おお 大きく
ふっている。
▶できた!



ポイント ④
ちから つよ じ めん 力強く地面を
けて っている。
▶できた!



※ポイントに注意して練習ができれば『できた!』の後ろの□に○をいれよう。

あし ま じ めん
① 足を真つすぐ地面におろそう!

ポイント ひざとひざが素早く
すれちがうように練習しよう

ステップ1 かた あし れん しゅう
片足だけ練習してみよう

ふと 太ももは
すいへい 水平の位置から
まうえ 真上からマークを
ふみつぶす感で
いさお 勢いよく!
こしの 真下に
ふみつける

ひざが
ま 曲がらない
よう

あし 足のうら全部でつく

できるかな?
もくひょう
ステップ1、ステップ2 それぞれ
片足20回ずつやってみよう!

ステップ2 りょう あし うご
両足の動きをあわせて練習しよう

からだは 真つすぐ!!
あたま 頭・かた・こし・ひざ・
かかとを
いっしょくせん 一直線に

くうちゅう 空中で足を
ふみかえる

あ 上げたひざは軽く
し 閉まっている

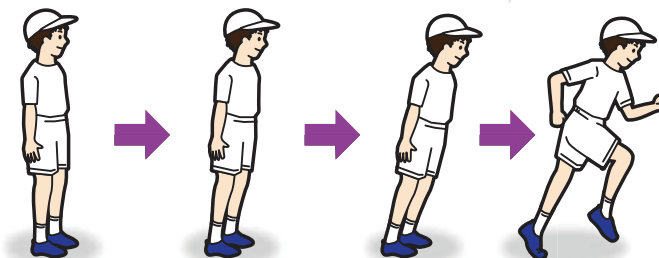
ひざを
ふり出さない

からだを支えていたひざが前に出てくるタイミングと
前を出していたひざが下りてくるタイミングを合わせる
(ひざ同士が真ん中ですれ違う)

まえ
② 前にかたむいてダッシュ!

あごを引いて
やってみよう

ゆっくり前にかたむいていき
たおれそうになったら走り出そう



できるかな?
もくひょう
前にかたむいた後で10mダッシュに
5回ちょう戦してみよう!

ポイント 5
 歩はばが
 大きい。
 ▶できた!

ポイント 6
 ひざが前に
 出てきている。
 ▶できた!

ポイント 7
 真っすぐ前を
 見て走る。
 ▶できた!



あごが
あがっている

おしりが
ひきけている

気を
付けよう

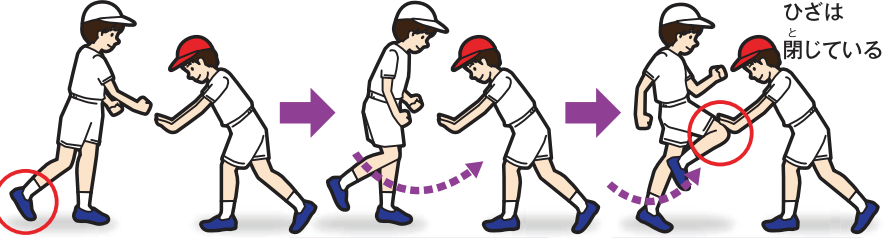


にし の たいよう せんしゅ
 西野 太陽 選手

3 ひざをビュン!!と前にふり出そう 2人一組

ステップ1 その場で練習してみよう

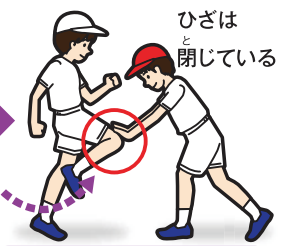
前の人の手のひらにつくようひざを出そう
 手のひらは相手の太ももが水平になる高さ



かたあし
 片足を1歩うしろに
 ひきいて

前に出すひざが
 体を支えている
 ひざをビュン!!と追いこす

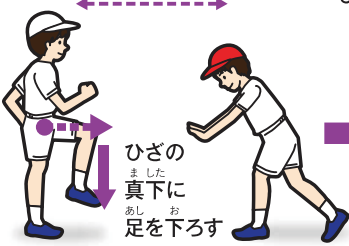
前の人の手のひらに
 ひざが当たるまで



体は真っすぐのまま、
 ひざが前に出てくる反動で
 少しだけ前へかたむく

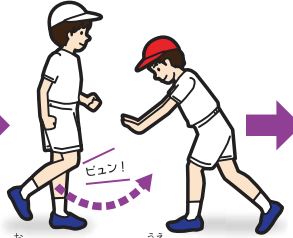
ステップ2 前へ動きながら練習してみよう

少しだけはなれた位置から



支えている足でこしを、
 ひざがあった所へ
 おし出す

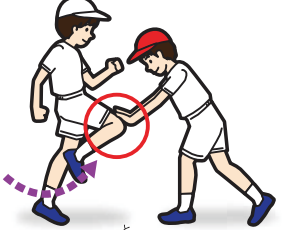
上から下ろしたひざを後ろから出てくる
 ひざがビュン!!と追いこす



できるかな?
もくひょう

左右それぞれ20回ずつやってみよう!

手のひらは相手の
 太ももが水平になる
 ひざがビュン!!と追いこす
 高さ



ひざは閉じている



もくひょうが全部できたなら
 2ページのすだちくん
 をひとつめろう

おうちの人や近所の子とやってみよう!



おうちでチャレンジ



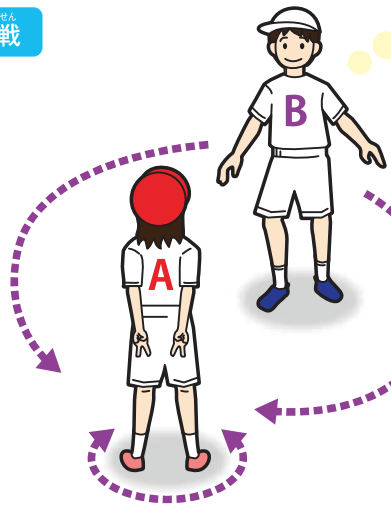


1 「じゃんけん」当てゲーム

ふたり せん
2人でちょう戦

Aは手をからだの後ろにまわして「グー」「チョキ」「パー」の、いずれかのかたちを作る

うしろの手が相手にみられないようにかくして回る



まわりを回ってかたちを見る

30秒で手のかたちを見ることができたらBの勝ちにげきればAの勝ち

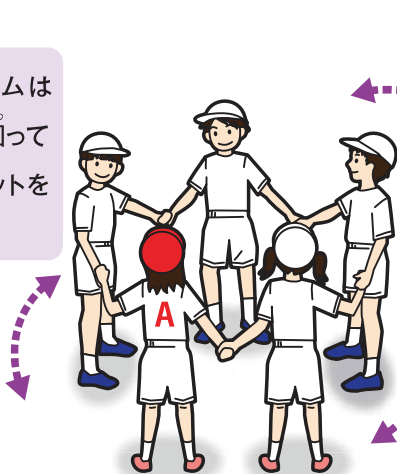
ゲームのポイント

おたがいの動きをしっかりと見て動こう！

2 クルクルおにごっこ

みんなであつせん
戦

回転チームはぐるぐる回ってAターゲットをまも守ろう



BオニはAターゲットにタッチしよう

30秒以内でAターゲットにタッチできればBオニの勝ちにげきれば回転チームの勝ちオニを交代してつづ

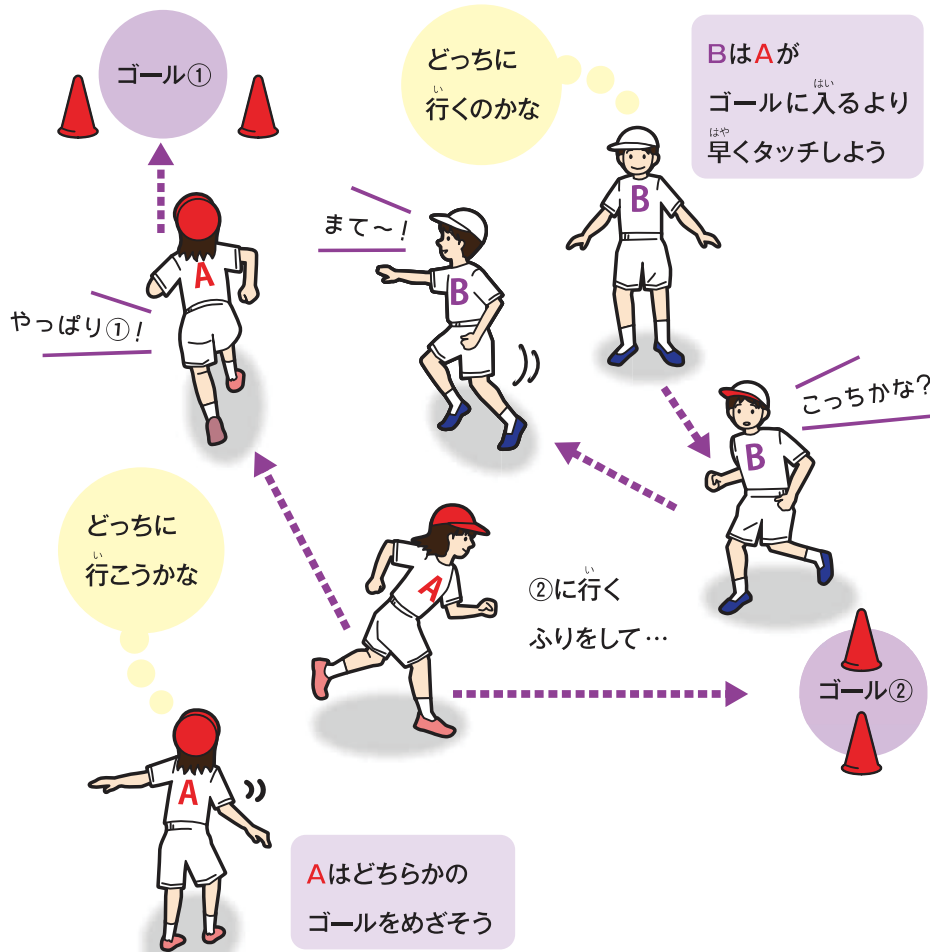
ゲームのポイント

回転チームは息を合わせて左右に回転しよう！

3 2ゴールダッシュゲーム！

ふたり せん
2人でちょう戦

ひつよう もの さんかく こ
●必要な物 / 三角コーン4個



Aはどちらかのゴールをめざそう

BにタッチされずゴールできたらAの勝ち
ゴールに入るより早くAにタッチできればBの勝ち
AとBを交代しながらつづ

ゲームのポイント

どちらも相手をよく見ながら動いてみよう！

徳島インディゴソックス

と 跳ぶ



立ち幅び

徳島県平均 (R4)	134.33cm	129.96cm
全国平均 (R4)	136.59cm	128.26cm

小3 男子

小3 女子

おうちの人へチェックポイント

立ち幅跳びで遠くまで跳ぶためには、跳ぶ前の姿勢が大切です。膝と腰を曲げてしっかりと力をため、腕を振って勢いをつけて跳び出しているかを見てあげてください。そして、跳び出してから、体を前に傾けられているかがポイントとなります。跳び出してから着地まで、ダイナミックに力強く動けるようにアドバイスしてあげてください。

たの こと す こと たいせつ
楽しい事、好きな事を大切にする。



おか もと てつ し かんとく
岡本 哲司 監督
せ ばんごう
背番号82

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日:1961年3月15日
しゅっしんち わ か やまけん
出身地:和歌山県

やきゅう たの
野球の楽しさは？

やきゅう ひとり で き ちから あ せい か あ
野球はチームスポーツ (一人では出来ない)。力を合わせて成果を上げ、
よ けつ か だ しい あいて つね よ けつ か で
良い結果を出す。しかし、相手がいるので、常に良い結果が出るとは
かき しごう ごうどう もと
限らない。そこで、思考と行動が求められる。

やきゅうい がい す うんどう
野球以外で好きな運動は？

ほか
他のスポーツはゴルフをします。

しょくじ き
食事で気をつけていることは？

しょくじ き た す きら
食事で気をつけていることは、なんでも食べる。好き嫌いはしない。

けんこう き
健康のために気をつけていることは？

けんこう き たいじ こと
健康のために気をつけていることは、ストレスをためない。大事な事
はあとまわ がいけつ
は後回しにせず解決する。

からだ うご たの かんば
身体を動かすことは楽しいよ。みんな頑張ってるね！



た がみ はやて せんしゅ
田上 颯 選手
ないや しゅ せばんごう
内野手 背番号2

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日:2004年2月21日
しんちよう 身長:173cm 出身地:徳島県阿南市

やきゅう たの
野球の楽しさは？

もくひょう む なかま たす あ
目標に向かって仲間と助け合うところ。

やきゅうい がい す うんどう
野球以外で好きな運動は？

サッカー

しょくじ き
食事で気をつけていることは？

しょくじ まえ くだもの た
食事の前に果物を食べる。

けんこう き
健康のために気をつけていることは？

はや はや お
早ね、早起き。

岡本 哲司 監督



前に向かって力強くジャンプしてみよう!

ポイント ①
ひざとこしを曲げてとぶ準備をしている。
▶できた!



ポイント ②
うでを後ろに引いてふり出す準備ができています。
▶できた!



ポイント ③
うでが後ろから前にしっかりふられている。
▶できた!



ポイント ④
空中で体全体が大きく前にかたむいている。
▶できた!



※ポイントに注意して練習ができれば『できた!』の後ろの□に○をいれよう。

① ジャンプして空中で回転しよう!

高くジャンプしよう



ジャンプして空中で体を回転させよう

1回転をめざしてみよう



田上 颯 選手

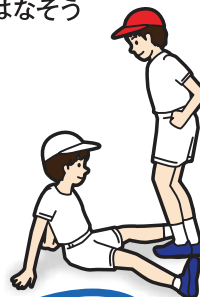
できるかな? もくひょう

右回り5回と左回り5回にちょう戦しよう!

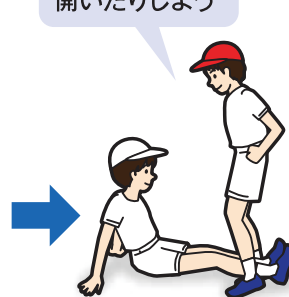
② 動きに合わせてとんでみよう!

2人一組

最初は手をつないで慣れてきたら手をはなそう

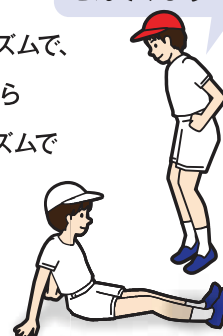


座っている人は足を閉じたり開いたりしよう



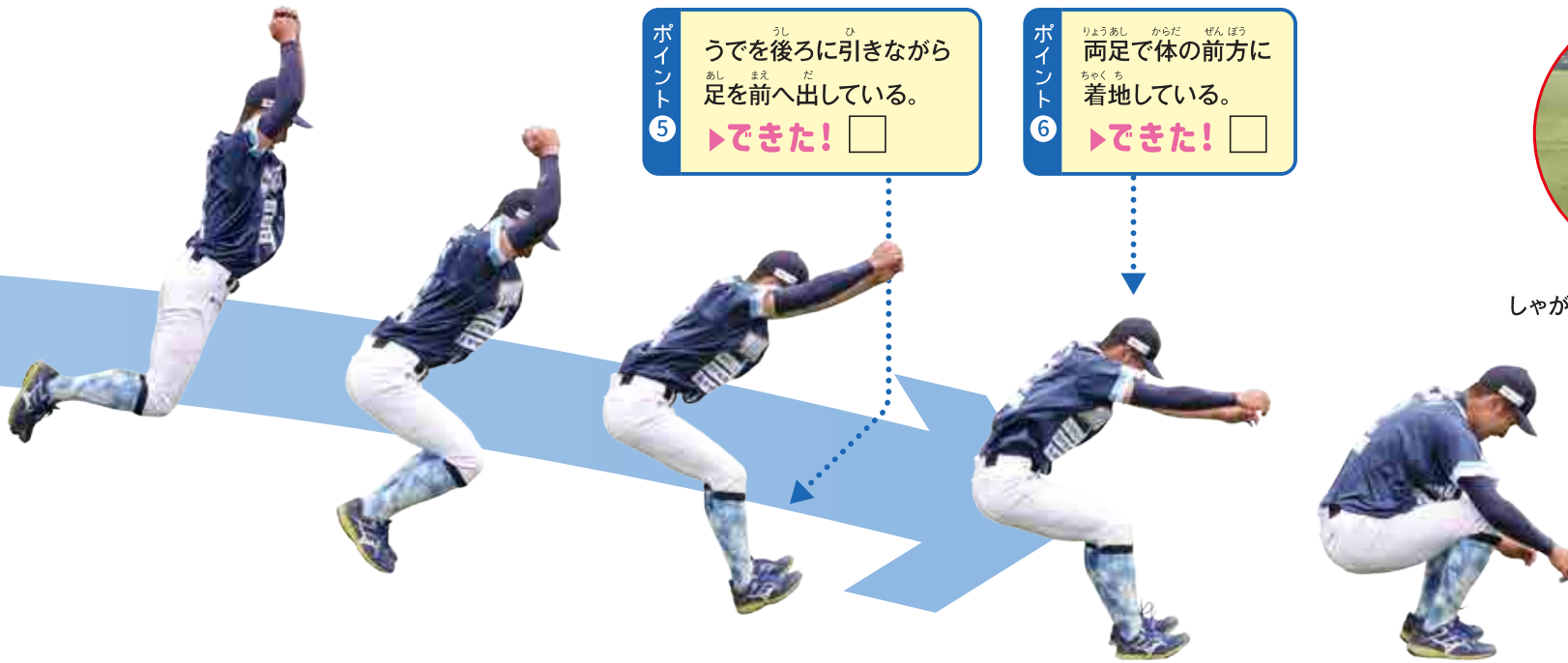
最初は2拍子のリズムで、慣れてきたら1拍子のリズムで

リズムに合わせてとんでみよう



できるかな? もくひょう

座る人の足をふまずに10回続けてとんでみよう!



ポイント ⑤
うでを後ろに引きながら
足を前へ出している。
▶できた!

ポイント ⑥
両足で体の前方に
着地している。
▶できた!



しゃがみこみが浅い

田上 颯 選手

③ リズムに合わせてジャンプ移動!

あんたがたどこさ ひごさ♪ ひごどこさ くまもとさ♪
くまもとどこさ せんばさ♪ せんばやまにはタヌキがおってさ...



できるかな? もくひょう 最後までまちがわずにとんでみよう!

④ ケンケン&ジャンケンポン!

地面にかいたラインのはしからケンケンでスタート
負けたらスタートへもどる
「相手のスタートライン」をふむと勝ち



できるかな? もくひょう おうちの人や友達と3回以上ちょう戦しよう!

もくひょうが全部できたなら
2ページのすだちくんをひとつめろっ

おうちの人や近所の子とやってみよう!



1 モンスタージャンケン(全身を使って)

2人でちょう戦

高くジャンプして
バランス感覚を
身につけよう

3回勝負で先に2回
勝った人が勝ち

ゲームの
ポイント

高く(長く)とぶことができれば
ジャンケンにゆうりだよ!

「ジャンケン」と言いながらジャンプして
着地でポーズを決めよう

グー

チョキ

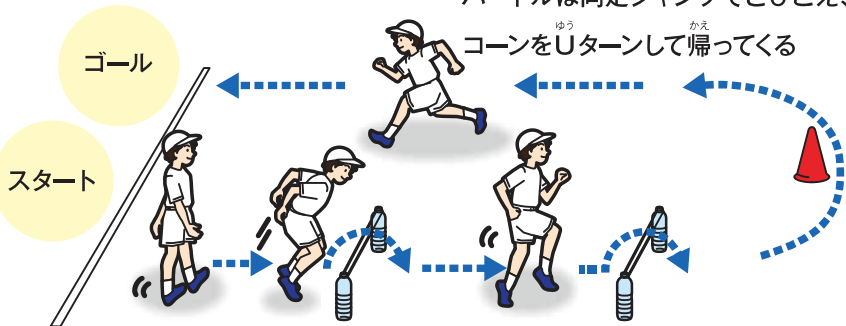
パー

2 ジャンプ&ダッシュ

みんなでちょう戦

必要な物 / 三角コーン、ミニハードルのようなとびこえられるアイテム

ハードルは両足ジャンプでとびこえ、
コーンをUターンして帰ってくる



最初はかかと歩き(ペンギン歩き)で

つま先で走る

10mくらい

ゲームの
ポイント

ジャンプとダッシュのきりかえを
スムーズにしよう!

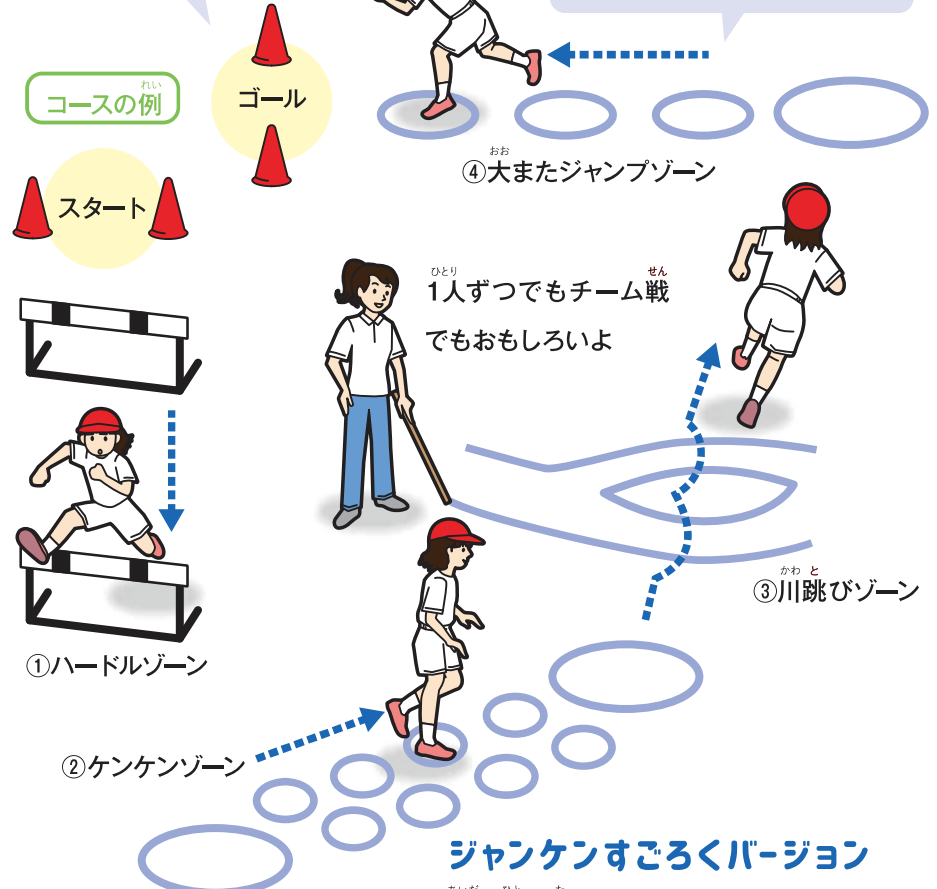
3 いろんなジャンプでトレーニング

みんなでちょう戦

必要な物 / 三角コーン、ミニハードルなど

とぶ&走るで、総合的な
運動能力を高めよう

いろんなジャンプを組み入れた
コースを作ってみよう



ゲームの
ポイント

楽しみながらいろんなジャンプに
ちょう戦してみよう!

体育館や運動場で
やってみよう!



とくしま 徳島ヴォルティス

と 捕ると あく りよく 握力

とくしま 徳島インディゴソックス



あくりよく 握力

とくしまけんへいきん 徳島県平均 (R4)

しょうだんし 小3男子

しょうじょし 小3女子

ぜんこくへいきん 全国平均 (R4)

11.99kg

11.37kg

12.46kg

11.76kg

— おうちの人へチェックポイント —

ボールを手だけで捕ろうとするとボールを弾いてしまいます。ボールを上手に捕るには両足を肩幅くらいに開いて腰をおとし、前かがみになり両手でボールを体全体で捕ることで、それから、握力は測定の時、声を出す力が入るので声を出してみましょう。

ゆめ む いっしょうけんめい ど りよく 夢に向かって一生懸命努力しよう!



ごとう なお き せんしゅ 後東 尚輝 選手

せ ばんごう GK 背番号40

せいねんがっぴ ねん がつ にち 生年月日: 2002年4月26日

しんちよう しょうしんち とくしまけん あなんし 身長: 187cm 出身地: 徳島県阿南市

サッカーの楽しさは?

チーム全員で勝ったときの喜び!

サッカー以外で好きな運動は?

野球

食事で気をつけていることは?

栄養

健康のために気をつけていることは?

早ね、早起き。

なにごと ぜんりよく たの 何事も全力で楽しみ。



まき うち たい と せんしゅ 牧内 大斗 選手

ない やしゅ せ ばんごう 内野手 背番号51

せいねんがっぴ ねん がつ つか 生年月日: 2000年10月20日

しんちよう しょうしんち とうきやうと 身長: 190cm 出身地: 東京都

野球の楽しさは?

チームメイトと試合で勝って喜び合えるとき。

野球以外で好きな運動は?

サッカー

食事で気をつけていることは?

肉と野菜を食べる。

健康のために気をつけていることは?

よくねて、よく食べて、よく遊ぶ。

ベニヤート ラバイン 監督



体の正面にきたボールを捕ってみよう!

横からのポーズ

ポイント①
手のひらはボールの方向に向いている。
▶できた!

ポイント②
ボールをしっかりと見ている。
▶できた!

ポイント③
ボールを下からすくうようにしている。
▶できた!

ポイント④
ボールをお腹から胸で包みこむように捕っている。
▶できた!



※ポイントに注意して練習ができれば『できた!』の後ろの□に○をいれよう。

握力の測り方



お腹に力を入れて

足はかた幅に開いて

声を出すと力が入るよ

わきをしめて

反対の手をにぎりしめて

牧内 大斗 選手

にぎり方



90度



横から

せ~のぎゅ~
一気になぎって!

気を付けよう



わきが大きく開いている



ボールの進むコースに移動して捕ってみよう!

ポイント ①

ボールの進むコースに、
すばやく移動する。
▶できた!

ポイント ②

移動しながら、
ボールをしっかり見る。
▶できた!

ポイント ③

体の正面で
ボールを捕る。
▶できた!



ともだち たちと楽しく過ごして、
べんきょう がんば 勉強も頑張ってください。



ベニヤート ラバイン かん たく 監督

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日: 1987年10月11日
しゅっしんち 出身地: スペイン

- サッカーの楽しさは?
チームみんなが協力してゴールを目指すこと。
- サッカー以外で好きな運動は?
バスケットボール、テニスなど、どのスポーツも好きです。
- 食事で気をつけていることは?
おいしい魚やお肉をたくさん食べること。
- 健康のために気をつけていることは?
走ったり、ジムに行ったり、運動をたくさんすること。

1 ボールをすくいあげて捕ろう!

ふたり 2人でちょう戦

体の正面で
ボールを捕る

すくい上げて
と捕る

慣れてきたらスピードを
あげてみよう



ごとう なむ き せんしゅ
後東 尚輝 選手

できるかな?
もくひょう

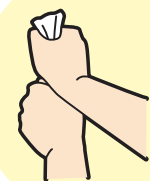
ふたり つづ 2人で続けて30回やってみよう!

2 タオルの縦しぼり

手首を内側に



タオルを縦にして、右手を
上(逆手)、左手を下(順手)
に持ちます。
けん道の竹刀を持つように。



わきをしめて手首を内側に
しぼり込むようにすると
(向こうに押すような感
じ) 無理なく力が入って
ぎっしりとしぼれます。

気を
付けよう



横しぼりは力が入らず十分に
しぼることができません。

できるかな?
もくひょう

じょうず タオルを上手にしぼって、おそうじをしてみよう!



もくひょうが全部できたなら
2ページのすだちくん
をひとつめろう

おうちの人や近所の子とやってみよう!





1 手のひらドッジボール

● 必要な物 / ドッジボール

ルールはふつうのドッジボールと同じだよ



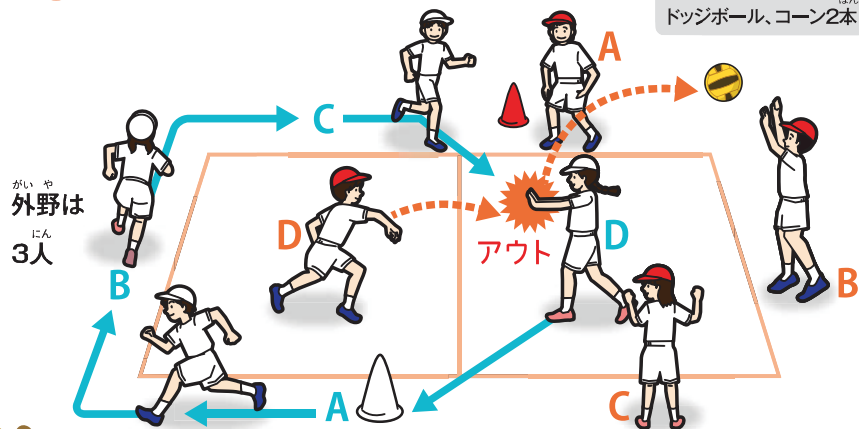
手のひらにボールが当たってもセーフ。手のひら以外はアウトで外に出る。

ゲームのポイント

当たりそうになっても手のひらを前に出すと、手のひらに当たってセーフになるよ。指に当たらないように気をつけてね。

2 ローテーションドッジボール

● 必要な物 / ドッジボール、コーン2本



ふつうのドッジボールだけど、Dで当たったらAの場所の外野に出る。A→B、B→C、C→Dに移動する。味方が3人当たると中にもどれる。

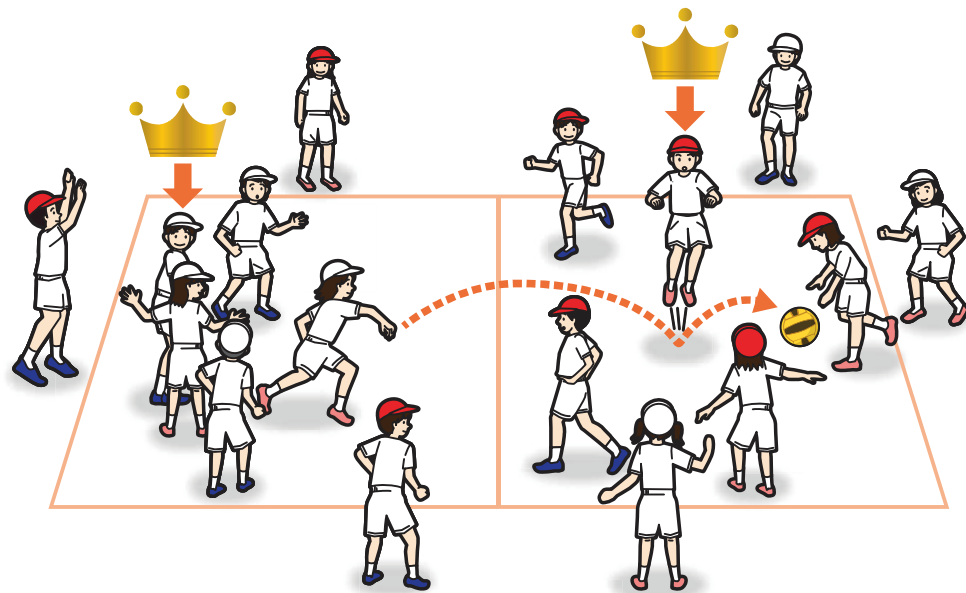
ゲームのポイント

時間を決めて(5分くらい)やってみよう。当たっていない人数が多い方が勝ち！

3 王様ドッジボール

● 必要な物 / ドッジボール

王様を1人決める。試合を始めるときに、誰が王様が発表する。王様が当たってしまったら負け。



ゲームのポイント

にげるのが上手な子を王様にしてまわりで守ろう！

4 かくし王様ドッジボール

③の王様ドッジボールと同じように王様を決めるけど、王様は発表しない。それぞれのチームの王様を審判にだけ教える。「王様は誰か？」推理してみよう。

ゲームのポイント

わからないように味方の王様を守ったり、「にせもの」の王様を作って相手を混乱させてみよう！

とくしま
徳島インディゴソックス

な

投げる



ソフトボール投げ

しょうだんし
小3男子

しょうじょし
小3女子

とくしまけんへいきん
徳島県平均 (R4)

13.94m

9.40m

ぜんこくへいきん
全国平均 (R4)

14.98m

9.33m

おうちの人へチェックポイント

ソフトボール投げでは、両足をそろえて投げたり、投げる腕と同じ足を前に踏み出して投げたりすると遠くまで投げるできません。子どもが正しいフォームで投げているか見てあげてください。また、軸足から前にでた足を移動させることもポイントになるので、練習では「体重移動」を意識してください。また、投げる時のボールを握る強さは、ボールを持った手を下に向けた時落ちるか落ちないかくらいになります。

いっぱい食べていっぱいねる。



たにぐち あさひ せんしゅ
谷口 朝陽 選手

とうしゅ せばんごう
投手 背番号11

せいねんがっぴ ねん がつ つか
生年月日: 2004年4月3日
しんちよう しんちんち とくしまけん みよし
身長: 184cm 出身地: 徳島県三好市

やきゅう たの
野球の楽しさは？

ひと ゆうき
人に勇気をあたえられる。

やきゅう いがい す うんどう
野球以外で好きな運動は？

サッカー、バスケットボール

しょくじ き
食事で気をつけていることは？

やさい た ちようしよく と
野菜をしっかり食べる。朝食をちゃんと取る。

けんこう き
健康のために気をつけていることは？

はや はやお くたもの た
早ね早起きをする。果物を食べる。

ゆめ む がんば
夢に向かって頑張れ！



ふじ た じゆんぺい せんしゅ
藤田 淳平 選手

とうしゅ せばんごう
投手 背番号21

せいねんがっぴ ねん がつ にち
生年月日: 2000年5月14日
しんちよう しんちんち とくしまけん みまし
身長: 182cm 出身地: 徳島県美馬市

やきゅう たの
野球の楽しさは？

やればやるほど上手くなる！

やきゅう いがい す うんどう
野球以外で好きな運動は？

バスケットボール、テニス

しょくじ き
食事で気をつけていることは？

やさい た
野菜をしっかり食べる。

けんこう き
健康のために気をつけていることは？

すいみんをしっかりと取る。

岡本哲司監督



ボールを軽く持って、正しいフォームでボールを投げよう!



投げる方向
→

足の向き
↓



ポイント①
投げるうでと反対側の足が前になる。
▶できた!



ポイント②
上半身をひねって、投げるうでを後方に引いている。
▶できた!



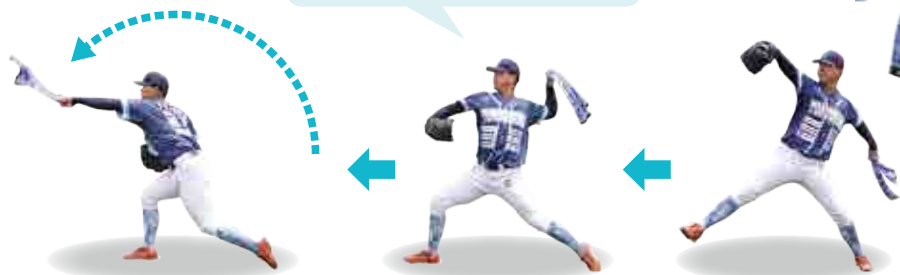
※ポイントに注意して練習ができれば『できた!』の後ろの□に○をいれよう。

1 シャドウピッチングをしよう!

しっかりふれたら「ビュッ」とよい音が鳴るよ

タオルを持っていない
うでを引きながらボールを投げるように大きくうでをふる

長いハンド
→
タオルのはしをむすでにぎる



できるかな? もくひょう

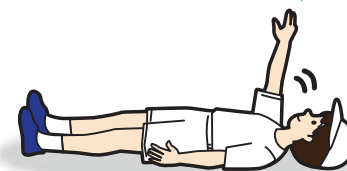
「シャドウピッチング」を続けて20回やってみよう!

藤田 淳平 選手

2 重力キャッチボール!?

あおむけにねころび
投げよう

落ちてきたボールをそのままキャッチしてみよう



ボールを投げるときの感覚を身に付けよう!

できるかな? もくひょう

5回連続でキャッチに挑戦して成功させてみよう!

ポイント
③

うでをムチのように
ふっている。

▶できた!



ポイント
④

じく足から前に出た足へ
体重が移動している。

▶できた!

③ ケンケンスローイングをしよう!

体重移動させながらボールを投げよう
ボールを持ったうでと同じ足で2、3回
ケンケンをしてから大きな動作でボールを投げる



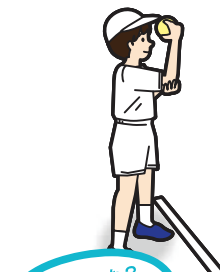
ふじ た じん べい せん しゅ
藤田 淳平 選手

できるかな?
もくひょう

体重の移動を意識しながら
10回ちょう戦してみよう!

④ 「的」に向かって投げよう!

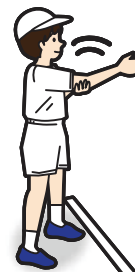
投げたい方向に対して
体をななめに立とう



できるかな?
もくひょう

「的」当てにちょう戦して5回成功させてみよう!

手首の使い方を意識して投げよう
少し先の「的」(ペットボトルなど)を
ねらってみよう



投げるうでのひじを
反対の手のひらで固定し
ひじから先の動きで
投げよう



もくひょうが全部できたら
2ページのすだちくん
をひとつめろう

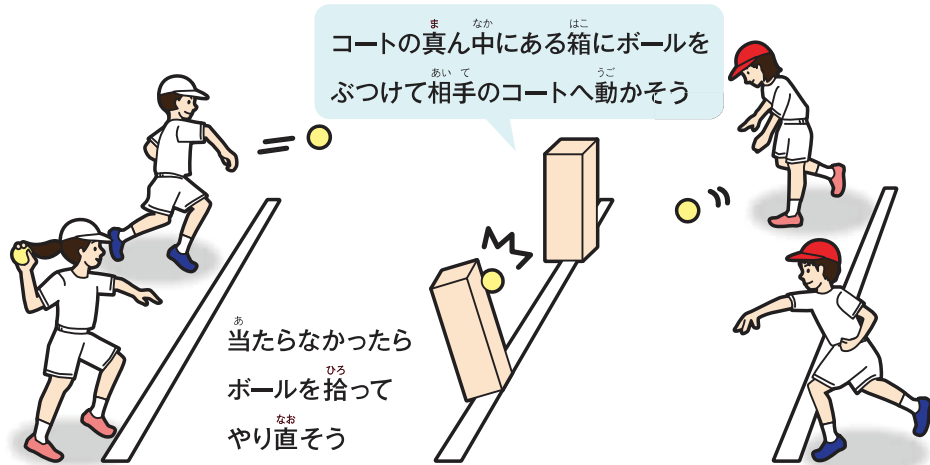
おうちの人や近所の子とやってみよう!





1 ボールでじんとりがっせん! みんなでちょうせん

● 必要な物 / 玉入れ用の玉またはドッジボール(人数分)、ダンボール箱

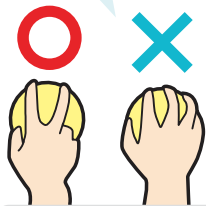


ゲームのポイント

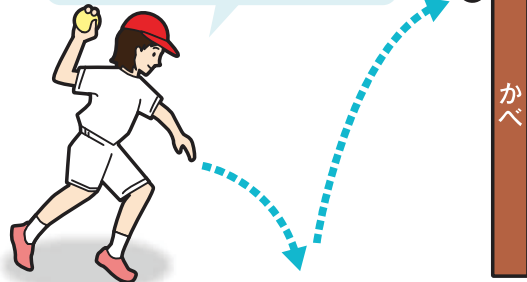
3分後に自分たちのコートにある箱の数が少ない方が勝ち。チームの仲間と相談して、ねらう「的」を決めておこう!

2 ワンバウンドで投げよう!

強く投げることを意識して地面にボールを投げてみよう



ワンバウンドしたボールが高く上がるようにやってみよう

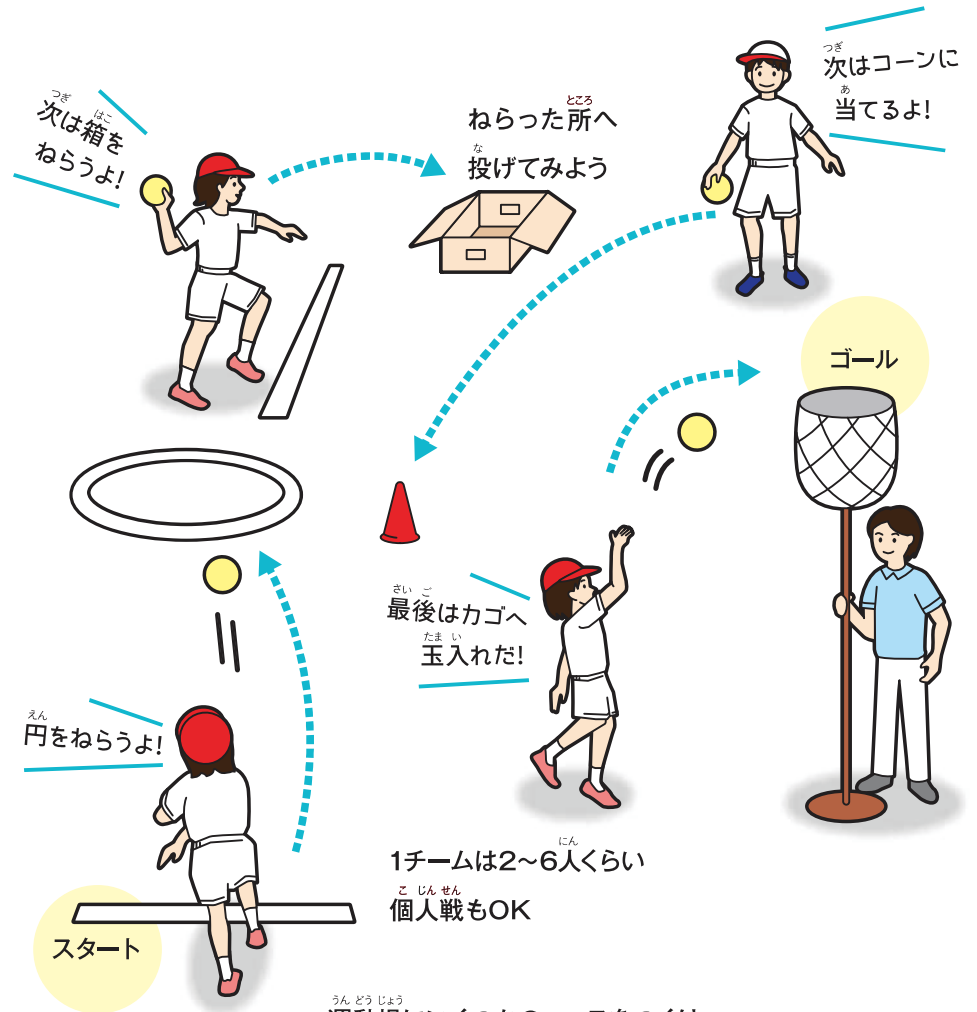


ゲームのポイント

できるだけ高くまではずむように、思い切り20回ちょうせんしてみよう!

3 運動場で玉入れゴルフ みんなでちょうせん

● 必要な物 / 玉入れ用の玉(人数分)、玉入れ用のかご、ダンボール箱、コーンなど



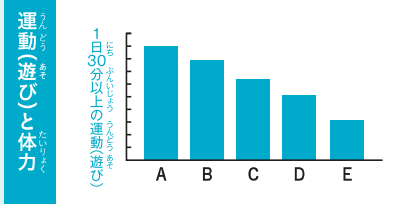
ゲームのポイント

ねらう的に合わせた、力の入れ方とコントロールを考えよう!

すこ せい かつ しゅう かん み つ げん き 健やかな生活の習慣を身に付けて 元気アップ↑

ただ うん どう よ しよく じ まい にち つづ たい りよく 正しい運動やバランスの良い食事を毎日続けて 体力アップ↑

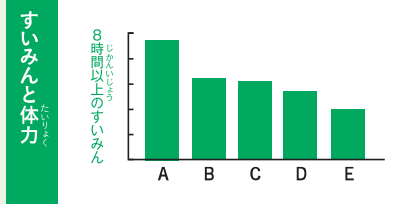
まい にち うん どう あそ 毎日の運動(遊び)の 効果は?



うん どう あそ たい りよく
運動(遊び)で体力アップ!

まいにち うん どう あそ おこな びょうき ま
毎日の運動(遊び)を行っていると病気に負
けない体や、不意の危険な状態をさける
からだ つく
体を作ることができる。

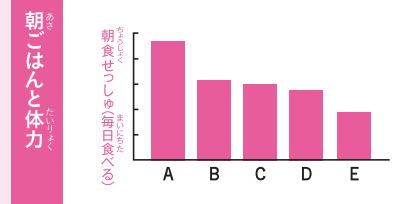
はや はや お 早ね・早起きの 効果は?



ね たい りよく
よく寝て体力アップ!

すいみんをしっかりすると、目覚めがスツキ
リし「体内時計」が正常になり生活のリズム
どとの
が整うようになる。

あさ こう か 朝ごはんの効果は?



あさ たい りよく
朝ごはんて体力アップ!

まい あさ ちょうしよく た たい おん たか
毎朝、朝食をきちんと食べると、体温が高
まり、脳への血液の流れも良くなって、勉強
のう けつえき なが よ べんきょう
や運動にやる気が出てくる。

トマトには
リコピンという
栄養があって、病気に
なりにくい体を
作ります



ベニヤート ラバイン 監督

※A~Eは、体力判定。Aの子どもは体力が高く、Eの子どもは低い。※グラフは令和元年度全国体力・運動習慣等調査徳島県の結果から。



まい にち げん き
毎日元気に
運動して病気に
負けない
体を作ろう

かきたに よういちろう せんしゅ
柿谷 曜一朗 選手

保護者のみなさまへ

運動(遊び)は子どもの心と体の健やかな発達に欠かせない活動です。その効果を得るためには、普段から運動(遊び)を楽しむ習慣を身につけることが大切です。お子さんと一緒に近くの公園や広場で、チャレンジプログラムを楽しんでみましょう。保護者のみなさまの「ほめる言葉」こそ、お子様の運動(遊び)の自信につながり、運動(遊び)の生活習慣化に結びつきます。親子の運動(遊び)でふれあうことで、お子様の成長を実感していただきたいと思ひます。

徳島大学 総合科学部 教授 佐藤 充宏

黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べて健康な体になろう！



岡本 哲司 監督

毎日3つのはたらきをもつ食べ物をいっしょに食べると元気になるよ。

- 徳島で作るものは**
- 阿波和三盆糖
 - 半田そうめん
- 徳島でとれるものは**
- なんと金時

おもに体を動かすエネルギーとなる食べ物

食べると

- 運動も勉強もがんばれる
- 集中力が持続する
- つかれにくくなる

ごはん、パン、あぶら油、じゃがいも、バター、さとう砂糖

おもに体の調子を整える食べ物

食べると

- かぜをひきにくい
- つかれにくくなる
- お腹の調子よくなる

トマト、ピーマン、かぼちゃ、しいたけ、きゅうり、にんじん、いちご、ブロッコリー、なす、ズッキーニ

- 徳島でとれるものは**
- にんじん
 - ねぎ
 - 生しいたけ
 - ブロッコリー
 - カリフラワー
 - 鳴門らっきょう
 - れんこん
 - すだち
 - なす
 - ゆず
 - いちご
 - みかん
 - ほうれんそう
 - なし
 - なのはな
 - ズッキーニ
 - レタス

「ズッキーニ」は見た目は「きゅうり」味は「なす」に似てるけど「かぼちゃ」の仲間だよ。

ズッキーニ、かぼちゃ

おもに体をつくる食べ物

食べると

- 骨がじょうぶになる
- 貧血にならない
- 体が大きくなる

たまご卵、チーズ、大豆、さかな魚、牛乳、とうふ豆腐、にく肉、わかめ

- 徳島でとれるものは**
- 阿波尾鶏
 - はも
 - 阿波牛
 - 養殖あゆ
 - 阿波ポーク
 - ちりめん
 - 鳴門わかめ
 - 鳴門鯛
 - アワビ類
 - アオリイカ
 - 養殖スジアオノリ



牧内 大斗 選手



最後に「徳島ヴォルティス」と「徳島インディゴソックス」を紹介するよ!



2023年シーズン クラブスローガン **志士**



2023年シーズン スローガン **TOUGHNESS 徳島 ~前へ、未来へ~**

徳島ヴォルティス 2023年シーズン所属選手 (2023年6月末現在)

監督	ベニヤート ラバイン					
GK	① 柿アクリオスアス	② 田中 颯	③ 長谷川 徹	④ 後東 尚輝		
DF	② 田向 泰輝	③ 石尾 峻雅	④ 安部 崇士	⑤ 石井 秀典	⑭ カカ	⑮ エウシーニョ
	⑳ ルイズメケサダ	㉑ 森 昂大	㉒ 西坂 斗和	㉓ 吹ヶ 徳喜		
MF	⑥ 内田 航平	⑦ 白井 永地	⑩ 杉本 太郎	⑪ 杉森 考起	⑬ 長谷川 雄志	⑯ 児玉 駿斗
	㉔ 玄 理吾	㉕ 西谷 和希	㉖ 山下 雄大	㉗ 櫻井 辰徳	㉘ 外山 凌	㉙ 中野 桂太
	㉚ 浜下 瑛					
FW	⑧ 柿谷 曜一朗	⑨ 森 海渡	⑰ 棚橋 堯士	⑱ 渡 大生	㉑ 高田 颯也	㉒ 千葉 寛汰
	㉓ 坪井 清志郎 ㉔ オリオラ サンデー ㉕ 西野 太陽					

チーム名の由来 イタリア語で渦を意味する「VORTICE」から生まれた造語。
 豪快な鳴門の渦潮のように、パワー・スピード・結束力を兼ね備え、
 観客を興奮の渦に巻き込むチームを目指している。

お問い合わせ先 徳島ヴォルティス株式会社 TEL 088-672-7339

徳島インディゴソックス 2023年シーズン所属選手 (2023年6月末現在)

監督	⑧ 岡本 哲司	コーチ	⑨ 橋本 球史			
投手	① 和泉 椋麻	⑪ 谷口 朝陽	⑬ 中井 大和	⑭ 柴野 弘太郎	⑮ 椎葉 剛	⑯ 出岡 佳英
	⑰ 石川 慎貴	⑱ 杉本 幸基	⑲ 白川 恵翔	⑳ 池戸 昇太	㉑ 藤田 淳平	㉒ 斎藤 佳紳
	㉓ 山崎 正義	㉔ 宮澤 太成	㉕ 桑島 天	㉖ ロドルフォ・マルチネス	㉗ シンクレア ジョセフ 孝/助	
	㉘ 藤原 直也					
捕手	㉚ 北村 辰輝	㉛ 竹石 寛	㉜ 古本 幸希	㉝ 広瀬 太郎	㉞ 佐和田 翔弥	
内野手	① 張 賢真	② 田上 颯	⑤ 平尾 蒼凱	⑥ 柏木 寿志	⑦ 大野 凌児	⑨ 佐々木 海渡
	㉚ 増田 将馬	㉛ 角井 亮太	㉜ 森田 遊也	㉝ 牧内 大斗		
外野手	⑧ 石毛 陽己	⑨ 井上 絢登	㉒ 小松 京祐	㉓ 寺岡 丈翔		

チーム名の由来 徳島県の伝統的な染め物である「藍染」や、
 鳴門の海をイメージする藍色(インディゴ)と、メジャーリーグで伝統ある
 チームに使われる「ソックス」を組み合わせた言葉。

お問い合わせ先 株式会社パブリック・ベースボールクラブ徳島 TEL 088-679-8915

徳島県教育委員会では、子どもの体力について興味や関心を持ってもらうため、地元プロスポーツ「徳島ヴォルティス」「徳島インディゴソックス」にご協力いただき、「とくしまチャレンジプログラム」を作成いたしました。
 体力の向上には「継続的な運動」や「望ましい生活・食習慣」を日常生活から身につけることが必要です。学校や家庭でご活用いただき、体力向上につながることを願っています。

とくしま みらい にな
徳島の未来を担うすべての
こどもたちの健康づくりを目指した

「元気なあわっ子憲章」です!



けん しょう ぶん 憲章文

こどもたちの とりくみ 取組

- げん きに運動するけん
- き ようも野菜を食べるけん
- な ん時にねるか決めるけん



ふじ た じゅんぺい せんしゅ
藤田 淳平 選手

か てい とりくみ 家庭での取組

- あ さごはんを食べるんじよ
- わ すれず運動するんじよ
- つ いつい夜更かしやめるんじよ
- こ どもといっしょに取り組むんじよ

いし い ひで のり せんしゅ
石井 秀典 選手



がっ こう ち いき ぎょう せい 学校・地域・行政 での取組

- そ とでの活動 いろんな体験 応援するでよ
- だ いじなすいみん 早ね早起き 応援するでよ
- て づくりの おいしい食事 応援するでよ
- よ いところ ほめる子育て 応援するでよ
- う ごきだす 生活改善 応援するでよ