

三郷市体力向上推進委員会推奨運動

かいちゃん・つばちゃん ドッジラリー



ルール

2分間、1つのボールでキャッチボールをして、みんなで何回ボールをとることができたかをきそいます。

投球ラインの外がわで、ボールを投げたり取ったりする。(チェストパスや下投げは禁止)
ボールは教育用ドッジボール

(低学年1号球【ソフトでも可】 中学年2号球 高学年3号球)

学級をほぼ同じ人数の8人以下のグループに分けて行う。

ボールを取り損ねて落としても、そのあと拾えば、取ったことになる。

(バウンドあり)

キャッチボールをする2人だけがボールを触ることができる。

投球ラインの間隔

1年生 4m間隔 2年生 4m間隔 3年生 6m間隔 4年生 6m間隔

5年生 8m間隔 6年生 8m間隔 特別支援学級・小学部の学級 4m間隔

学級内のチーム編成は、すべて等質とする。

投球ラインの中に入ってボールを投げた場合は相手が捕球しても捕球回数

に入れない。ただし前足が投球ラインを踏んで投げた場合は、オンライン

として捕球回数に入れてもよい。

記録は全部のグループの記録を合計して、1クラスあたりの平均値を出す。

標準記録を達成したクラスについては、【全市共通】→【09体力向上推進委員会】

→【ドッジラリー達成報告】のファイルに入力する。

記録に挑戦するときは、先生に見てもらおう。



前後入れ替わってもよいし

横並びになって、ジグザグにパスしてもいいね。



三郷市標準記録

- 1年...65回
- 2年...70回
- 3年...70回
- 4年...80回
- 5年...85回
- 6年...90回

5/1~
2/28
までの間、
標準記録を
越えた
クラスは

各校の
体力向上
推進委員に
報告すると...

三郷市体力向上
推進委員長から
賞状が
もらえます!

各校の体育主任(体力向上推進委員)は、事務局まで御連絡ください。

主催 三郷市体力向上推進委員会

毎月1日に
達成クラス
を確認して、
賞状を配り
ます