

# 「にぎりンピック in Kagawa」 実施要項

香川県教育委員会事務局  
保 健 体 育 課

## 1 目的

令和7年度全国体力・運動能力調査結果では、本県の小学生の「握力」低下が課題となっている。さらに、児童がものを掴んだり握ったりする運動が減少していることも課題である。スポーツ庁が「子供の体力向上企画～体力テスト編～室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画において運動の紹介をしているところであるが、県内の小学校において全ての児童が握る運動を積極的に行うきっかけづくりを目的に、「にぎりンピック in Kagawa」を実施し、体力向上に向けた取組みとする。

※「子供の体力向上企画～体力テスト編～室伏長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=6hWt3ummdp8>

(握力については、1分19秒～2分11秒)



## 2 対象

参加申込をした県内の小学校

## 3 実施の期間

令和8年5月～9月

## 4 実施方法・内容

- (1) (別紙)「にぎりンピック in Kagawa」実施についてを確認の上、実施する。
- (2) 記録申請書(様式1)を電子メールにより、下記あて提出する。

## 5 記録の申請

### (1) 申請内容

「右手の部」「左手の部」の申請記録(秒)の合計記録(秒)を申請する。

(様式1)

### (2) 提出先及び提出方法

電子メールにより、下記あて提出する。

(提出先) 香川県教育委員会事務局保健体育課  
学校体育・安全担当 米谷 あて  
アドレス : [wh1391@pref.kagawa.lg.jp](mailto:wh1391@pref.kagawa.lg.jp)  
(エル)

(ファイル名)「〇〇小にぎりンピック記録申請書」

### (3) 提出期限

令和8年9月30日(水)

## 6 積極的な取組みの学校について

ランキング上位の学校については、香川県教育委員会事務局保健体育課ホームページに学校名を掲載する。

# 「にぎりんピック in Kagawa」実施について

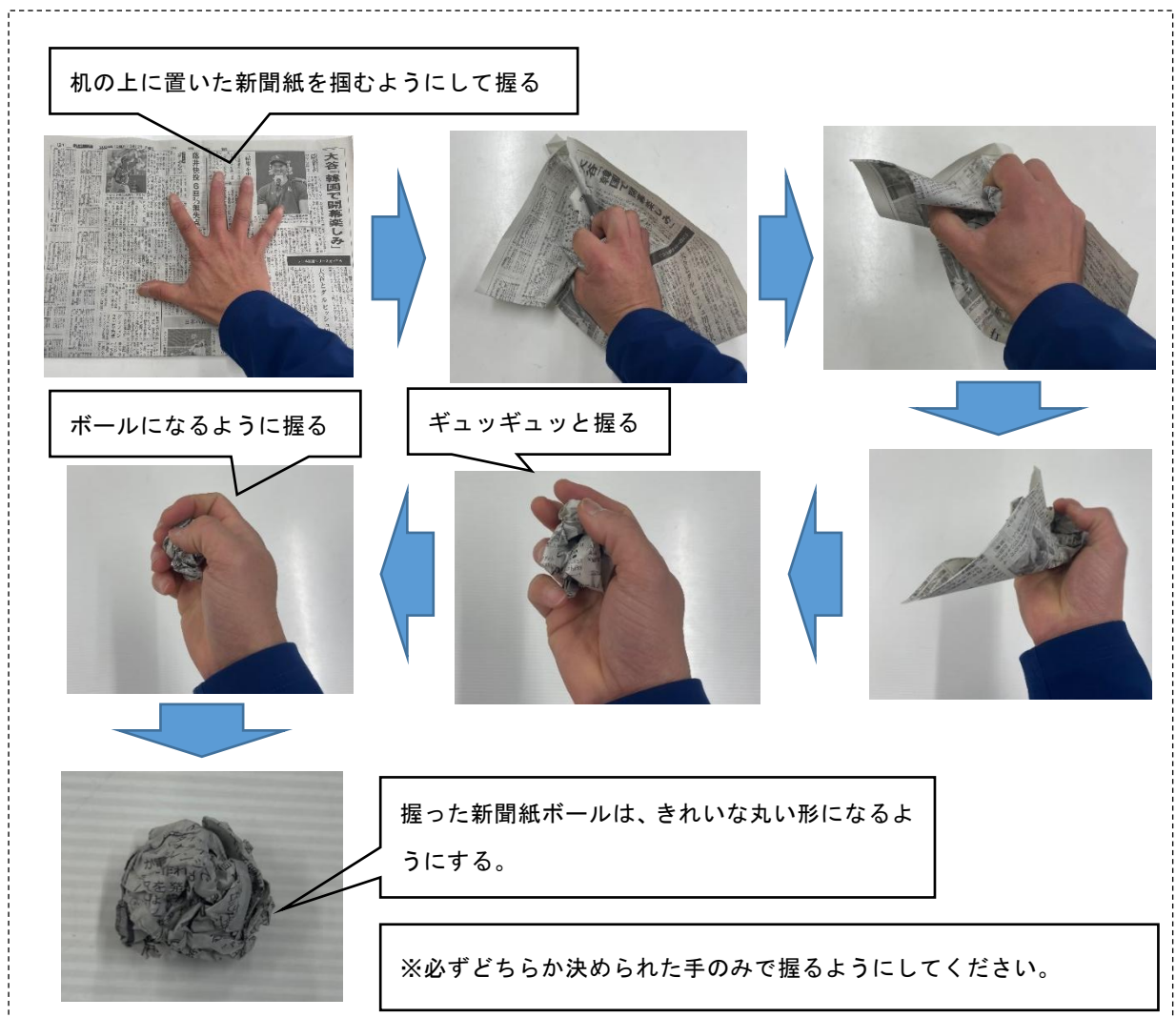
## 1 準備物

新聞紙、ストップウォッチ

## 2 内容・手順

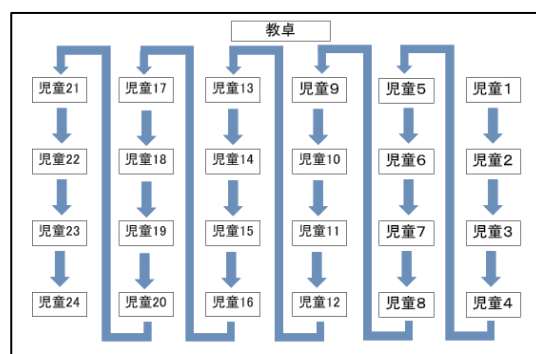
- ①各学級単位で実施し、1人新聞紙1枚を右手(左手)のみで新聞紙ボールを握る。  
※「右手の部」、「左手の部」の両方を必ず実施する。
- ②学級全員が1人ずつ順に新聞紙ボールを握り、全児童が握り終えるまでの記録を計測する。
- ③計測した記録(秒)から学級人数をもとにして平均値を算出する。
- ④「右手の部」「左手の部」の2つの平均値(秒)の合計を申請記録(秒)とする。  
※③平均値算出及び④申請記録(秒)については、(様式1)を活用する。

### 【実施方法(新聞紙ボールの握り方)】



### 【実施方法（例）児童 24 名の場合】

- ①児童の机の上に新聞紙 1 枚<sup>※1</sup>を置く。
- ②「よーい、ドン」の合図で、ストップウォッチの【スタート】ボタンを押すと同時に、**児童 1**が新聞紙ボール<sup>※2</sup>を握る。
- ③**児童 1**が新聞紙ボールを握り終わると、「はい」と言い、次の**児童 2**が握り始める。
- ④**児童 2**が握り終わると、③と同様に、**児童 3**が握り始める。
- ⑤最後の**児童 24**が握り終え、**児童 24**が「はい」と言うと同時に、ストップウォッチの【ストップ】ボタンを押し、タイムを計測する。



※計測した記録と参加人数等を（様式 1）「〇〇小にぎりンピック」記録申請書に記入して、記録申請する。

#### ※1新聞紙 1 枚のサイズについて

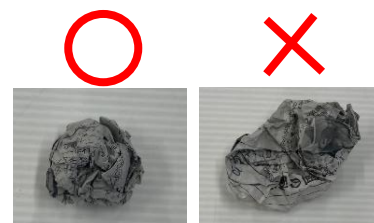
発達段階に応じて、握る新聞紙のサイズを次の通りに行う。

- ✓ 1～3年生・・・新聞紙 1 枚の 8 分の 1 の大きさ
- ✓ 4～6年生・・・新聞紙 1 枚の 4 分の 1 の大きさ



#### ※2新聞紙ボールについて

- ✓ 握った新聞紙ボールは、丸い形になっているものとする。
- ✓ 握った新聞紙ボールが、丸い形になっていない場合は、次の児童が握り始めることができないことにする。



### 3 留意事項

- ものを「握る」という運動に慣れていないことが予想されるため、記録測定前には、しっかりと練習をしてから実施する。
- 「右手の部」、「左手の部」の平均値の合計で記録を申請するため、両手とも実施する。
- ものを「握る」という運動に慣れることが期待できることから、「にぎりンピック」を実施した後に新体力テストの「握力」測定を行うことにより、児童の記録向上の期待ができる。
- 新たに本実践のための時間を設定しなくても、雨天時などで外遊びの実施ができない昼休み等を活用しても良い。
- 活動後、握った新聞紙ボールは、ビニール袋に入れてビニールボールを作る等して、ボール運動系の用具として利用することも可能である。