

「ワンミニッツ・エクササイズ」コンテスト実施要項

＜目的＞

休校中に自宅で過ごす時間が多くなることで、身体を動かす機会が少なくなり、体力低下が心配される。

また、本県の運動能力の課題として「柔軟性」が低いという現状がある。

これらの課題を解決するために、県教育委員会が考案した「ワンミニッツ・エクササイズ」をコンテストとして実施し、何度も練習することで運動不足による体力低下と柔軟性向上を図る。

＜コンテストの内容＞

- ・小学生（下学年の部、上学年の部）、中学生の部
- ・それぞれの部において、オリジナル部門とアレンジ部門を設定
- ・オリジナル部門は、動きにアレンジを加えないオリジナルの動きを行う
- ・アレンジ部門は、動きに柔軟性を高めるためのアレンジを加えた動きを行う
- ・曲の有無は問わない。号令やビート音又は、カウント音も可
- ・曲を付けて行う場合は、オリジナルの曲とする

＜採点の基準＞

- ・両部門とも、動きの大きさや表現の仕方を採点する
- ・アレンジ部門については、アレンジした箇所が柔軟性を高めるための動きとなっているかも採点する
- ・曲の有無については、採点項目としない

＜動画送信方法＞

- ・大容量ファイル送信システム「DECO Drive」により、動画を送信

＜動画送信の流れ＞

- ①応募者は、体育保健課へメールにて応募をする旨を連絡する
連絡先メールアドレス：taiikuhoken@pref.tottori.lg.jp
- ②担当者より、送信方法を説明
- ③応募者が、「DECO Drive」にて送信

＜表彰＞

- ・各部、各部門で、最優秀賞を一人と優秀賞を二人選考し、賞状を授与する
- ・各部、各部門の受賞者に副賞を授与

＜その他＞

- ・応募期間は令和2年5月31日（日）まで
- ・動画は、演技者の体全体が画面に収まっていること
- ・演技の初めに、自己紹介を入れること（学校名・学年・名前）
- ・エクササイズの時間は、1分以内とする
- ・動画ファイル形式は、wmv、mov、mpg(mpeg)、mp4、aviのいずれかとする