

チャレラン公認種目ルールページ もくじ

1032	ジロー坊 ^{ほう まとあ} 的当て	36
1033-1	5分間 ^{ぶんかんあくしゅ} 握手	37
1033-2	10分間 ^{ぶんかんあくしゅ} 握手	37
1033-3	20分間 ^{ぶんかんあくしゅ} 握手	37
1034	辞書 ^{じしょ} 引き5分 ^{ぶん}	38
1035	リンボーダンス	39
1036	下 ^{した} じき回 ^{まわ} し	40
1037	円周率 ^{えんしゅうりつ} 暗記 ^{あんき}	41
1038	「百人一首 ^{ひゃくにんいっしゅ} 」暗唱 ^{あんしょう}	42
1039	昆虫名 ^{こんちゅうめい} 暗唱 ^{あんしょう}	43
1040	植物名 ^{しょくぶつめい} 暗唱 ^{あんしょう}	44
1041	都道府県名 ^{とどうふけんめい} 暗唱 ^{あんしょう}	45
1042	1分間 ^{ぶんかん} ドリブル	46
1043	ヘディングボール	47
1044	ボールバランス	48
1045	ボールリフティング	49
1046-1	スキップ20メートル走 ^{そう}	50
1046-2	スキップ50メートル走 ^{そう}	50
1047-1	ギャロップ30メートル走 ^{そう}	51
1047-2	ギャロップ50メートル走 ^{そう}	51
1048-1	けんけん30メートル走 ^{そう}	52
1048-2	けんけん50メートル走 ^{そう}	52
1049-1	かけ足 ^{あし} なわとび30メートル走 ^{そう}	53
1049-2	かけ足 ^{あし} なわとび50メートル走 ^{そう}	53
1050	ドッジボール遠投 ^{えんとう}	54
1051	シャトル遠投 ^{えんとう}	55
1052	ピンポン玉遠投 ^{だまえんとう}	56
1053	早回 ^{はやまわ} しとび	57
1054	二重回 ^{にじゅうまわ} しとび	58
1055	連続 ^{れんぞく} けんすい	59
1056	持久 ^{じきゅう} けんすい	60
1057	さか立 ^だ ち歩 ^{ある} き	61
1058	手押 ^{てお} し車 ^{ぐるま} 20メートル走 ^{そう}	62
1059	四つ足 ^{よあし} 20メートル走 ^{そう}	63
1060	酒 ^{さけ} ボタン回 ^{まわ} し	64
1061	「の」の字 ^じ さがし	65
1062	フリフリ30秒 ^{びょう}	66
1063	キャップとばし	67
1064	点取 ^{てんと} りピンポン	68

個人挑戦種目 1001～ 一人ひとり記録に挑戦しよう

1001	1分間 ^{ぶんかん} ジャンケン	5
1002-1	紙 ^{かみ} ちぎりのばし 1分間の部 ^{ぶんかん ぶ}	6
1002-2	紙 ^{かみ} ちぎりのばし 3分間の部 ^{ぶんかん ぶ}	6
1003-1	空き缶 ^{あかんづ} 積み 1分間の部 ^{ぶんかん ぶ}	7
1003-2	空き缶 ^{あかんづ} 積み 無制限 ^{むせいげん} の部 ^ぶ	7
1004	かさバランス	8
1005	豆 ^{まめ} つまみ皿 ^{さら} うつし	9
1006	片足 ^{かたあし} 立ち	10
1007	声 ^{こえ} のばし	11
1008	洗面器 ^{せんめんき} お手玉 ^{てだま} 投げ	12
1009	ぞうきんがけ20メートル走 ^{そう}	13
1010	まくら投げ ^な	14
1011	くつとばし	15
1012	ぴよんぴよんとび10メートル走 ^{そう}	16
1013	さいころ「1」出し ^だ	17
1014	1分間 ^{ぶんかん} 空き缶 ^{あかんづ} つり	18
1015	缶 ^{かん} ボーリング	19
1016	六角鉛筆 ^{ろっかくえんぴつ} 積み	20
1017-1	マッチ棒 ^{まっしぼう} 重ね 1分間の部 ^{ぶんかん ぶ}	21
1017-2	マッチ棒 ^{まっしぼう} 重ね 無制限 ^{むせいげん} の部 ^ぶ	21
1018	輪 ^わ ゴムとばし	22
1019	おはじきあて	23
1020-1	おはじきぬき 3cmの部 ^ぶ	24
1020-2	おはじきぬき 5cmの部 ^ぶ	24
1020-3	おはじきぬき 10cmの部 ^ぶ	24
1021	しりとり	25
1022	漢字 ^{かんじ} しりとり	26
1023	熟語 ^{じゅくご} しりとり	27
1024	「寿限無 ^{じゅげむ} 」早口 ^{はやくち} 暗唱 ^{あんしょう}	28
1025	ジャンケン連続 ^{れんぞく} 勝ち	29
1026	ジャンケン連続 ^{れんぞく} 負け	30
1027-1～2	キャップ ^つ 積み 1分間の部 ^{ぶんかん ぶ} ・無制限 ^{むせいげん} の部 ^ぶ	31
1028	こま回 ^{まわ} し	32
1029	画 ^が びょうごま回 ^{まわ} し	33
1030	子増 ^{こふ} やし画 ^が びょうごま	34
1031	りんごの皮 ^{かわ} むき	35

3004	ぴょんぴょんとびりレー	98
3005	ふうせん 風船どか〜ん	99
3006	ぶんかん ペア1分間ジャンケン	100
3007	かみ 紙ちぎりのばしりレー	101
3008	あかんつ ペア空き缶積み	102
3009	かたあしだ ペア片足立ち	103
3010	せんめんき てだまな ペア洗面器お手玉投げ	104
3011	ぞうきんがけ10メートルリレー	105
3012	かわ ペアりんごの皮むき	106
3013	ににんさんきやく 二人三脚50メートル走	107
3014	な ペアまくら投げ	108
3015	ペアくつとばし	109
3016	ぶんかん あかんつ ペア1分間空き缶釣り	110
3017	ペアさいころ「1」出し	111
3018	ペアしりとり	112
3019	かんじ ペア漢字しりとり	113
3020	じゆくこ ペア熟語しりとり	114
3021	かん ペア缶ボーリング	115

オリジナル種目 4001〜

かくち とくさんぶつ 各地の特産物やおもちゃを使って挑戦しよう

4001	ぶんかん 1分間うーめんのばし	116
4002	ねり まだいこん 練馬大根ころがし	117
4003	おおごえだ 大声出し	118
4004	びしゃもんさま いっぱ いっぱ 毘沙門様への一步一步	119
4005	どくがんりゅうまさむね わな 独眼竜政宗の輪投げ	120
4006	ささかま20メートル走	121
4007	みやぎけん しちょうそんめいあんしょう 宮城県の市町村名暗唱	122
4008	はながさ 花笠20メートル走	123
4009	はながさ 花笠ぞうり積み	124
4010	はながさ な 花笠手ぬぐい投げ	125
4011	ゆき 雪タワー積み	126
4012	くま せんしゅけん 熊うち選手権	127
4013	だいかっそう ミニスキー大滑走	128
4014	かんとう 竿灯バランス	129
4015	なっとう 納豆つと積み	130
4016	せんめんき まつ な 洗面器松ぼっくり投げ	131
4017	かくざい 角材バランス	132
4018	コシヒカリつかみ	133
4019	「の」の字まわし	134
4020	わな ワイン輪投げ	135

1065	フィルムケース積み	69
1066	げつめん アポロ月面とび	70
1067	さんかく まる しかく きぬ 三角・丸・四角切り抜き	71
1068	わな ホース輪投げ	72
1069	さんりんしゃ いけいけ三輪車	73
1070	ボールペンごま	74
1071	えんだまわし 10円玉回し	75
1072	ぶんかんえんぴつ たまつ 1分間鉛筆立て	76
1073	たまつ そろばんの玉積み	77
1074	あし にほんいち 足ぶみ日本一	78
1075	じてんしゃおその 自転車遅乗り30メートル	79
1076	すず 涼しさのびんづめ	80
1077	わり 割りばしダーツ	81
1078	まわ フラフープ回し	82
1079	ユーフォー とんでけUFO	83
1080	たけうま 竹馬でオットット	84
1081	お ボトル起こし	85
1082	かわ みかんの皮むき	86
1083	だま ビー玉シュート	87
1084	ば くつつき葉	88

作って遊ぼう 2001〜

じぶん つく 自分で作ったもので挑戦しよう

2001	わり 割りばしマジックハンド	89
2002	ぶんかんかみ 1分間紙バクダン	90
2003-1	かみ ひこうき 紙飛行機とばしA (時間)	91
2003-2	かみ ひこうき 紙飛行機とばしB (時間)	91
2003-3	かみ ひこうき 紙飛行機とばしC (時間)	91
2004-1	かみ ひこうき 紙飛行機とばしA (距離)	91
2004-2	かみ ひこうき 紙飛行機とばしB (距離)	91
2004-3	かみ ひこうき 紙飛行機とばしC (距離)	91
2005	くちふ 口吹きダーツ	92
2006	おがみ 折り紙フリスビーとばし	93
2007	かん 缶ぼっくりドン	94

ペア種目 3001〜

かぞく ひと ともしち ふたり ひとくみ ちようせん 家族の人や友達と二人一組で挑戦しよう

3001	ペアかさバランス	95
3002	まめ さら 豆つまみ皿うつしりレー	96
3003	こえ 声のばしりレー	97

5009	おうさま 王様ドッジボール	154
5010	とうりつ クラスかべ倒立	155
5011	にじゅうまわ クラス二重回し	156
5012	クラスブリッジ	157
5013	げっかんどくしょ 月間読書	158
5014-1~3	がっきゅうしんぶん 学級新聞 1ヵ月・1学期・1年間	159

黒帯種目

6001~

きじゆん たっせい だれ にんてい
基準を達成したら、誰でも認定されるよ

6001	てつぽうれんぞくまわ 鉄棒連続回り I	160
6002	てつぽうれんぞくまわ 鉄棒連続回り II	160
6003	れんぞく なわとび連続とび	161
6004	だまれんぞく けん玉連続	162
6005	ざんくく かけ算九九	163
6006	ひやく けいさん 百ます計算	164
6007	えいほう 25メートル泳法	166
6008	えいほう 50メートル泳法	166
6009	か と かん じ 書き取り漢字	167
6010	たけうまいりんしゃ 竹馬一輪車	167
6011	はくち ず あん き 白地図暗記	168
6012	ほう のぼり棒	170
6013	せいぶついくせい 生物育成	171
6014	ぶえ きょく たて笛3曲	172
6015	ぶえ きょく たて笛5曲	172
6016	げんだい しゅ 現代5種	173
6017	ねんかんにつき 年間日記つけ	174
6018	じにっき ローマ字日記つけ	174
6019	ひやくにんいっしゅぜんあんしょう 百人一首全暗唱	175

4021	ワインコルクけとばし	136
4022	おおじ し まとあ 大獅子の的当て	137
4023	ペア「みなとよこはま」さがし	138
4024	こえだ 小枝バランス	139
4025	どんぐりうつし	140
4026	しじみうつし	140
4027	たね さくらんぼの種とばし	141
4028	こうめ たね 小梅の種とばし	141
4029	たね スイカの種とばし	141
4030	たね ぶどうの種とばし	141
4031	とっとりさきゅう すな 鳥取砂丘の砂つかみ	142
4032	はこ かぼす運び	143
4033	カメレオンアーミー	144
4034	スーパーベゴマ	145

だん たい きょうりよくしゅ もく

団体協力種目 5001~

ひと ともだち きょうりよく ちょうせん
クラスの人や友達と協力して挑戦しよう

5001	と ばこ 跳び箱のり	146
5002-1	なが れんぞく ぶんかん ぶ 長なわ連続とび A 1 分間の部	147
5002-2	なが れんぞく ぶんかん ぶ 長なわ連続とび A 5 分間の部	147
5003-1	なが れんぞく ぶんかん ぶ 長なわ連続とび B 1 分間の部	148
5003-2	なが れんぞく ぶんかん ぶ 長なわ連続とび B 5 分間の部	148
5004	なが れんぞく 長なわ連続とび C	149
5005	あ かん 空き缶ピラミッド	150
5006-1	わ にん ぶ 輪ゴムリレー 10人の部	151
5006-2	わ にん ぶ 輪ゴムリレー 20人の部	151
5007-1	むし そう いも虫10メートル走	152
5007-2	むし そう いも虫20メートル走	152
5008	しろ フィルムの城	153

記録のとり方

★チャレランは、いつでも、どこでも、誰とでも楽しく遊べる遊びの集合体です。

★ここに掲載された種目ルールはあくまでも原則ですので、時と場合によって臨機応変に対処して下さい。

★ただし、記録を連盟に提出する場合は、全国の記録を集計しますので、ルールにしたがって正確に記録を測ってください。時間制限のある種目や、時間を測る種目の場合は、ストップウォッチ等を使用して正確な時間を測ること。記録の単位は、それぞれ記載されている単位で表示すること。

★ここに掲載された種目ルール以外のやり方で行った場合は、新種目記録、未公認種目記録として扱います。

・チャレランの公認種目を参考にどんどん新しい種目を考えましょう。