



ラボ大会 2026 予選会

コースサイズ
5m×5m

8がつのぜんこくたいかいめざして、しゅぎょうせよ！
 ことしは、「せいほうけい」コース！
 まんなかのコーン、「おにのつ」をこうりやくせよ！
 “走・跳・投・蹴・バランス・リズム”のレッスンのせいかを
 みんな、みせてくれ！！

4

ハンドドリブル

さいしょとさいごは、しかくの
 なかで1かいつくよ！
 コーン1しゅうもするよ！

3

くもあるき

しかくのなかにてをいれてスター
 ト！
 あしでしかくのなかをタッチして
 ね！

2

フットドリブル

あしでドリブル、まんなかの
 コーンを1しゅうするよ！
 さいごはていしゾーンでボールを
 ストップさせてね！

1

なわとび

まえとび10かい、とべないとき
 は30びょうけいかでつぎへ！
 なわとびは、かごにいれること！

5

ロケットなげ

うしろあしでしかくを
 かならずふんで、なげてね！
 あたればつぎへ、3ぼんはずれたら
 つぎにすすむよ！

きゆうた



お手本動画はコチラ

いろは



6

コンビネーションラン

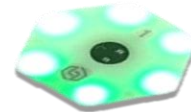
ロケットがあつたあと
 ラバーコーンをタッチしたら
 コーンについているゴムを
 ジャンプ→くぐる→ジャンプで
 ゴールにむかおう！

5.0m

かご

スタート・ゴール

スタートと
 ゴールは
 リアクションをかならずタッチ！





ラボ大会 2026 予選会

ルール解説

1 なわとび

まえとび10かい、とべないときは30びょうけいかでつぎへ！
なわとびは、かごにいれること！



まえとびを10かい
※30びょうでおわらないときは
つぎのフットドリブルへ

とびおわたらかごからはみでない
ようになわとびを入れてからつぎへ

なわとびをさいしょに
おくむきはじゅうだよ

2 フット ドリブル

あしでドリブル、まんなかの
コーンを1しゅうするよ！
さいごはていしゾーンでボールを
ストップさせてね！

ドリブルのスタートラインからしゅっぱつ
まんなかのコーンをくると1しゅうして
はんたいがわをめざそう



さいごはしかくに
あしでボールをとめてね

2かいめ、3かいめはさいスタートラインからドリブルするよ
3かいめがしゅっぱいしちゃったらせんせいがボールをしかくにおいて
くれるからボールをあしでタッチしてつぎにすすむよ

ボール…スポンジボール

① リアクションを
タッチして**スタート**！

② じぶんで10かい
かぞえよう

③ しゅっぱいしても、つづきから
ぜんぶで10かいとぼう

かごにぜんぶいれないとだめだよ！
これだとやりなおしになります

① コーンを1しゅうするよ
※どちらからまわっても
オッケー！

② しかくのなかから
スタート

③ さいごはしかくに
あしでボールをとめてね

ボールがそとにでちゃったときは？

❌ ① ちかくのキックよりの
ボールをとって

❌ ② さいスタートラインに
おいてさいかい！

2かいでも
おなじだよ！



ラボ大会 2026 予選会

ルール解説

3

くもあるき

クモあるきのしせいになって
しかくのなかにてを
いれてからスタート

あしがしかくには
いったら つぎのハンド
ドリブルにいくよ



おしりがゆかにつかないようにがんばろう！

しかくのなかにてをいれてスタート！
あしてしかくのなかをタッチしてね！

4

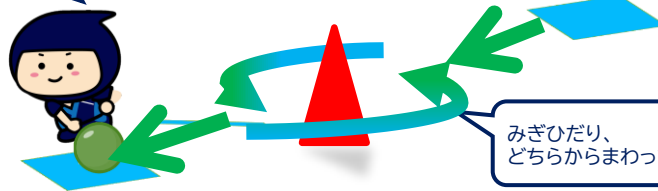
ハンド ドリブル

さいしよとさいごは、しかくの
なかで1かいつくよ！
コーン1しゅうもするよ！

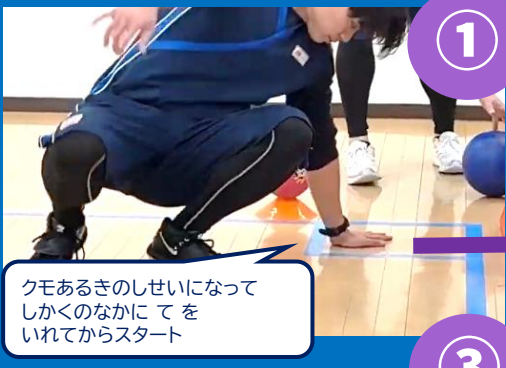
さいごも
しかくのなかで
1かいバウンドさせる

ボール…ハンドボール1号球

しかくのなかに1かいバウンド
させてからスタートしよう



みぎひだり、
どちらからまわってもいいよ



1

クモあるきのしせいになって
しかくのなかにてを
いれてからスタート



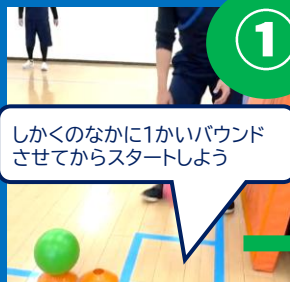
2

おしりがゆかにつかないように
がんばろう！



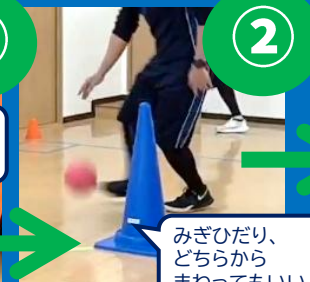
3

あしがしかくには
いったら つぎのハンド
ドリブルにいくよ



1

しかくのなかに1かいバウンド
させてからスタートしよう



2

しかくのなかで
1かいバウンドさせて

みぎひだり、
どちらから
まわってもいいよ



3

しかくのなかで
ボールをとめよう

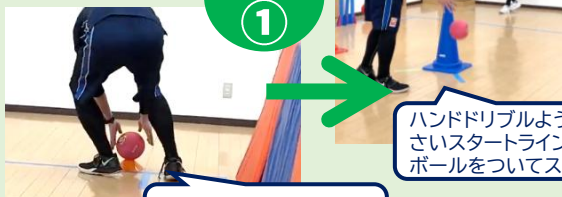
ボールがそとにでちゃったときは？(1かいめ、2かいめ)

1かい
しっぱい
したとき



ちかくのハンドドリブル
よのボールをとって

2かい
しっぱい
したとき



ハンドドリブルよの
さいスタートラインに
ボールをついてスタート

のこりのハンドドリブル
よのボールをとって

3かいしっぱいしたら



せんせいがゴールにおいた
ボールをもって、しかくのなか
でワンバウンドさせる



ラボ大会 2026 予選会

ルール解説

5 ロケット なげ

うしろあしでしかくをかならずふんで、
なげてね！
あたればつぎへ、3ほんはづれたら
つぎにすすむよ！

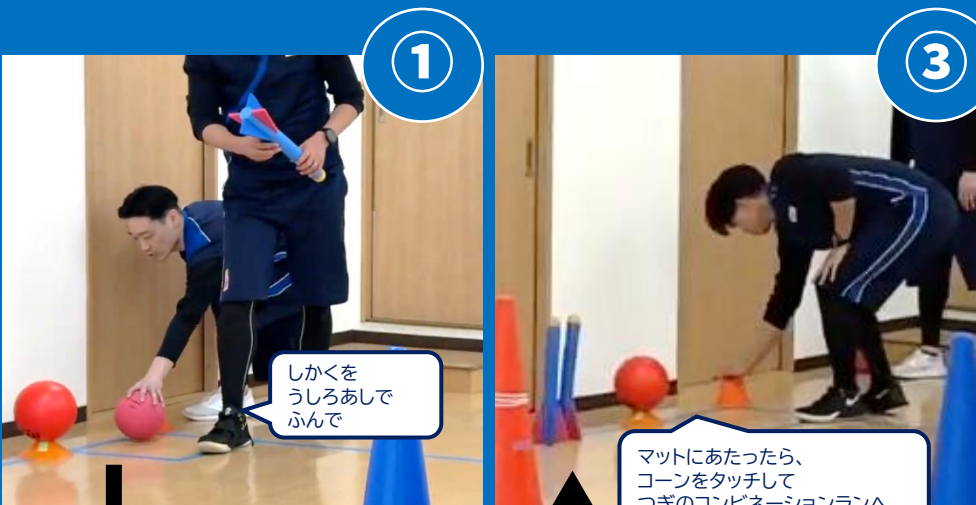


6 コンビネーション ラン

ラバーコーンをタッチしたら
コーンについているゴムを
ジャンプ→くぐる→ジャンプで
ゴールにむかおう！



ゴム高さ…じめんから30センチ

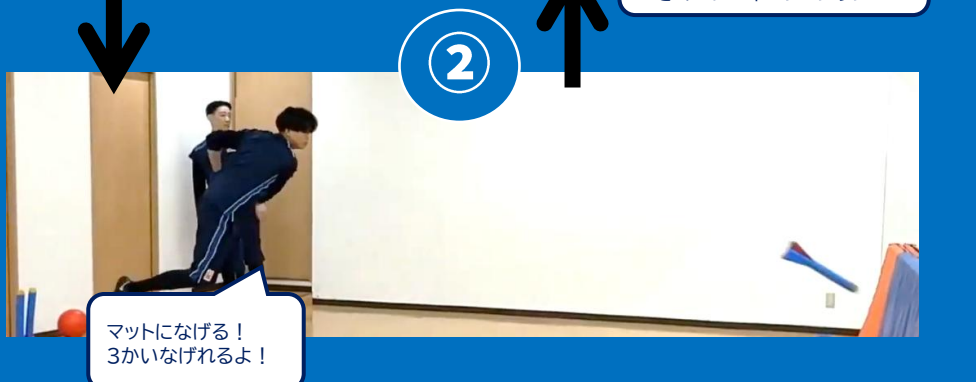


1

しかくを
うしろあしで
ふんで

3

マットにあったら、
コーンをタッチして
つぎのコンビネーションランへ



2

マットになげる！
3かいなげれるよ！



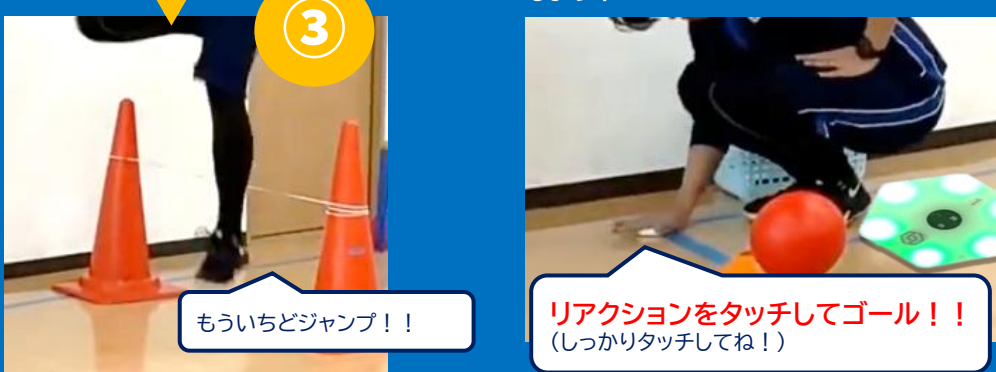
1

まずは、ジャンプ！！

2

つぎはくぐる！

コーンをたおしたり、ゴムにさわらないように
しよう！



3

もういちどジャンプ！！

リアクションをタッチしてゴール！！
(しっかりタッチしてね！)