

チャレンジランキング(お家でもチャレンジ) エントリーカード②

なまえ
名前())

しゅもく
チャレンジした種目に○をしよう

	たいそうのめいじん 体操名人	リズムのめいじん リズム名人	なわとびのめいじん なわとび名人 ①	なわとびのめいじん なわとび名人 ②
レベル1	かえるの あし打ち	あんたがたどこ さ ボールつき	30秒間跳び	かえし跳び (手だけ)
レベル2	かえるの さかだ 逆立ち	あんたがたどこ さ ジャンプ	1分間跳び	かえし跳び (ステップあり)

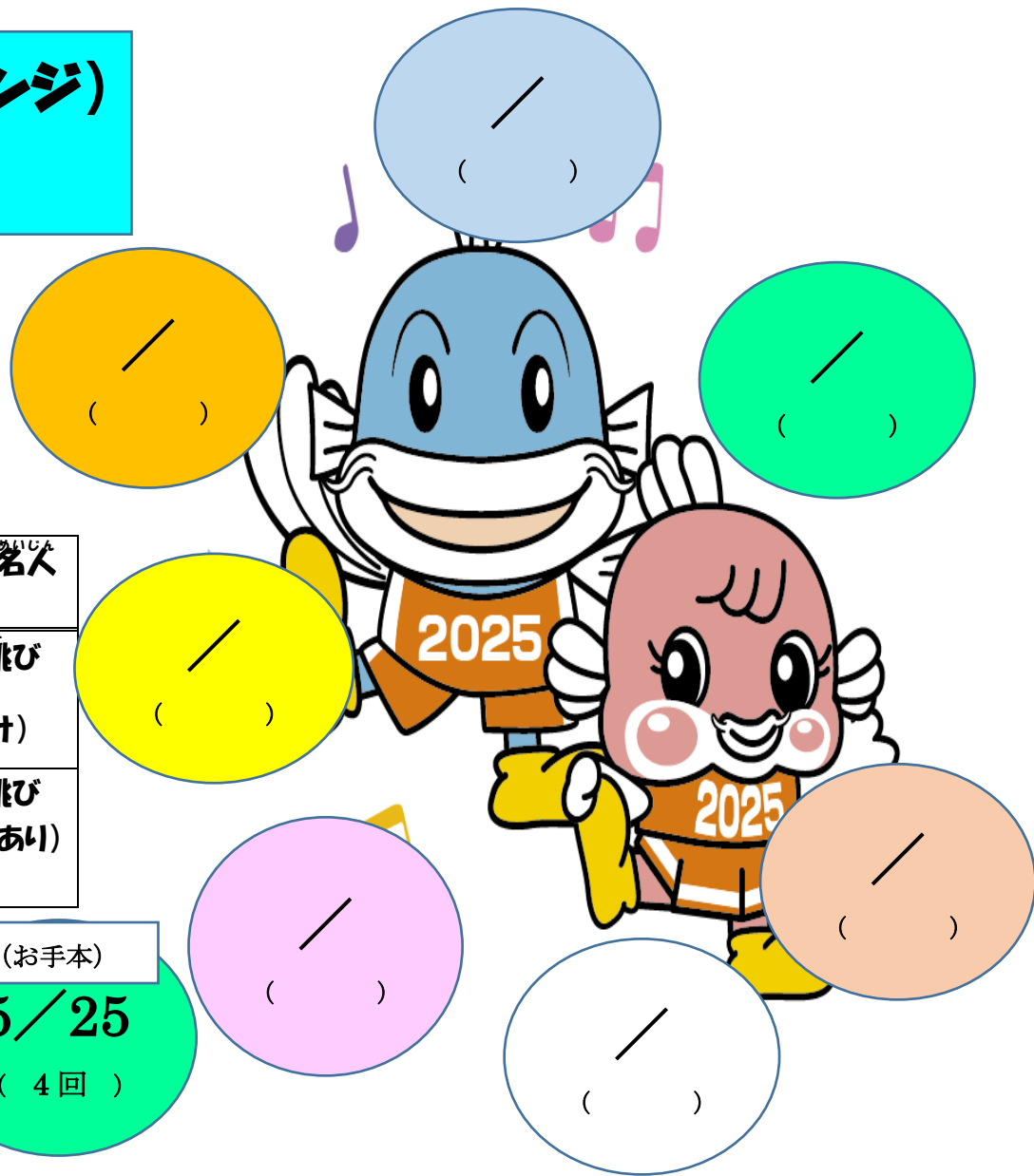


てほん
お手本のようにチャレンジ
した日と記録を書こう!!

(お手本)

5 / 25

(4回)



チャレンジのしかた

○かえるの足打ち・・・四つんばいから手で支え、りょう足ジャンプし、空中で何回足をたたくことができるかな。（10秒で何回足打ちできるか）

○かえるのさか立ち・・・四つんばいから手だけで体をささえる。
何秒間逆立ちできるかな。

○あんたがたどこさ・・・ボールをつきながら歌を歌い、「さ」の時にボールを足でくぐらせる。何回ミスなくできるかな。

○あんたがたどこさ・・・両足でよこにジャンプしながら「さ」の時だけ前にでて、その後、また後ろに下がる。れんぞくで何回できるかな。
1曲できたら「1回」でかぞえます。

○30秒間跳び・・・前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを30秒ずつかえて跳ぶ。ひっかかった回数を記録。

（※最高記録は0回）

同じ跳び方をしてもいい。後ろ跳びでもしてもいい。

○1分間跳び・・・前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを10秒ずつ変えて跳ぶ。引っかかった回数を記録。

（※最高記録は0回）

同じ跳び方を2回してもいい。後ろ跳びでもしてもいい。

ほかの跳び方・・・三重跳び・あや二重跳び・交差二重跳び・サイドクロスをしてもいいです。

○かえし跳び・・・跳んでいるように手を動かす。引っかからずにつづけてできた回数を記録。

○かえし跳び・・・ステップをしながらかえし跳びをする。引っかからずにつづけてできた回数を記録。



くわしい動きはこのQRコードから見るができるよ

