

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①

()立()小学校()年



どのうんどうからチャレンジしてもいいよ。

なまえ()

ニックネーム()

	たいそう名人 <small>めいじん</small>	リズム名人 <small>めいじん</small>	なわとび名人① <small>めいじん</small>	なわとび名人② <small>めいじん</small>
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)	びょうかんと 30秒間跳び	かえしとび (手だけ)
レベル 2	かえるの さか立ち	あんたがたどこさ (ジャンプ)	ぶんかんと 1分間跳び	かえしとび (ステップ)

チャレンジする種目しゅもく1つに○をしてね。
7日チャレンジしたらオッケー!!



ひ 日にち	なんかい 何回チャレンジしたかな?	きょう 今日のベストきろく	うちひと お家の人のしるし
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	

7日チャレンジできたら先生へ出してね。



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(右、左)にジャンプしながら「さ」の時だけ前にてで、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・・・10秒ずつ跳び方を変えて跳ぶ。跳び方を変えるときに止まらないようにしよう。30秒間つづけられるようにチャレンジしよう!

まずは、前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどにチャレンジしてみよう。(他の跳び方でもOK!)

(※最高記録は0回) ひっかかった回数を記録。

おなじ跳び方をしてもいい。後ろ跳びでしてもいい。

○1分間跳び・・・10秒ずつ跳び方を変えて跳ぶ。跳び方を変えるときに止まらないようにしよう。1分間つづけられるようにチャレンジしよう!

(※最高記録は0回) ひっかかった回数を記録。

おなじ跳び方をしてもいい。後ろ跳びでしてもいい。

○かえし跳び(手だけ)・・・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)・・・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!

