

チャレンジランキング<お家でもチャレンジ> エントリーシート

() ^{りつ}立 () ^{しょうがっこう}小学校 () ^{ねん}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 ()

	めいじん たいそう 名人	めいじん リズム 名人	めいじん なわとび 名人 ①	めいじん なわとび 名人 ②
レベル 1	かえるの あし ^う 打ち	あんたがたどこさ (ボールつき)	30 ^{びょうかんと} 秒間跳び	かえしとび (手だけ)
レベル 2	かえるの さか ^だ 立ち	あんたがたどこさ (ジャンプ)	1分 ^{ぶんかんと} 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日間^{にちかん}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	おうちひと 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日間^{にちかん}チャレンジできたら先生へ^だ出してね。



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コードから見ることができるよ

