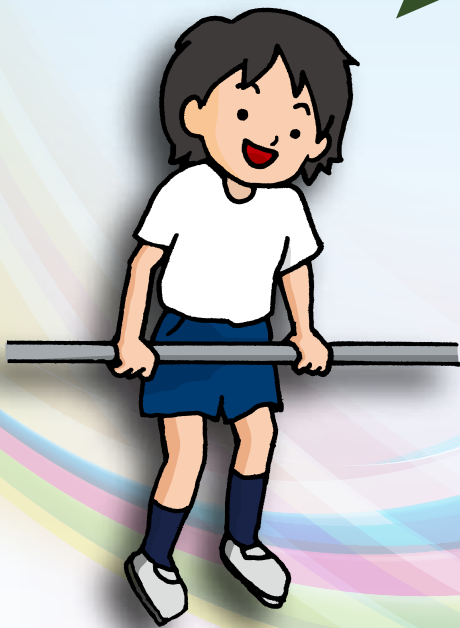


さぬきっ子 チャレンジカード

1・2年用



表紙：亀田 富美子

たいりよく 体カアップ3つのポイント

- ★ もくひょう 目標をきめて、まいにち と く 毎日取り組もう！
- ★ わざ 技がうまくできるみ コツを見つけたり、じぶん 自分で
あたらし わざ かんが 新しい技を考えたりしよう！
- ★ とも 友だちとほめ合ったり、あ はげまし合ったり
れんしゅう しながら練習しよう！

がくねん しめい
学年・氏名

ねん 年 くみ 組 ばん 番

なまえ
名前

てつぼうチャレンジカード 1・2年生

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

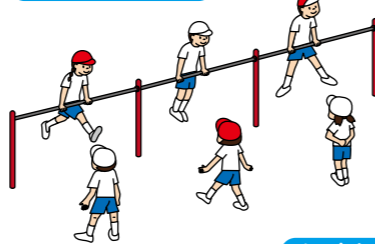
★合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

とび上がり	合格	うしろおり	合格	くの字おこし	合格
あし 足めき回り	合格	ふとんほし(5秒)	合格	こうもり(5秒)	合格
こうもりおり	合格	こうもりふりおり	合格	まえまわ 前回りおり	合格
うしろとびおり	合格	ふみこしおり	合格	てんこうまえ 転向前おり	合格
ひざかけふり	合格	ひざかけふり上がり	合格	ひざかけ上がり	合格
ももかけ上がり	合格	ほじょ逆上がり	合格	さか 逆上がり	合格

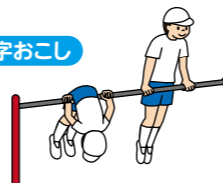
れんぞくわざ 連続技

てつぼうじゃんけん	回数	1	2	3	4	5
	合格					
くの字おこし	回数	1	2	3	4	5
	合格					
ちきゅうまわ 地球回り	回数	1	2	3	4	5
	合格					
さか 逆さじゃんけん	回数	1	2	3	4	5
	合格					
けんすいふり	回数	1	2	3	4	5
	合格					

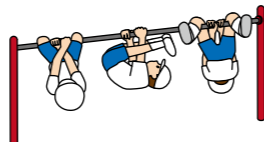
てつぼうじゃんけん



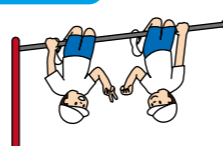
くの字おこし



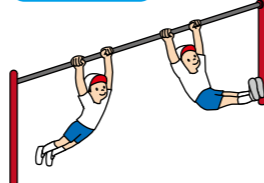
地球回り



逆さじゃんけん



けんすいふり



級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	名人
合格数	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	40
認定印											

合格の数で級が決まります。認定印は担任の先生にもらいましょう。

てつぼうカレンダー

★「もくひょう」……まい日チャレンジするもくひょうを、てつぼうチャレンジカードからえらんでかこう。

※いっしゅうかんごとに、もくひょうをみなおして、あたらしいもくひょうをきめてみよう。

★「○○◎」……1かいだけれんしゅうしたときは○、2～4かいいんしゅうしたときは◎、5かいいんしゅうしたときは◎にいろをぬったり、まるでかこんだりしてみよう。

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
わざができるように、まい日 ()かいいんしゅうします。	月	火	水	木	金	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
わざができるように、まい日 ()かいいんしゅうします。	月	火	水	木	金	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
わざができるように、まい日 ()かいいんしゅうします。	月	火	水	木	金	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
わざができるように、まい日 ()かいいんしゅうします。	月	火	水	木	金	

★てつぼうカレンダーのとりにくみをふりかえろう。



じぶんのがんばりは何色メダルかな？
メダルに色をぬろう。

なわとびチャレンジカード 1・2年生

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

★合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

まえとび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
うしろとび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かけあしとび まえ	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かけあしとび うしろ	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かたあしとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
かたあしとび うしろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやとび うしろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさとび うしろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやかけあしとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさかけあしとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
にじゅうとび まえ	回数	1	2	3	4	5	7	10	合格数						
	合格														



級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	めいじん 名人
合格数	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	100
認定印											

合格の数で級が決まります。認定印は担任の先生にもらいましょう。

なわとびカレンダー

- ★「もくひょう」……まい日チャレンジするもくひょうを、なわとびチャレンジカードからえらんでかこう。
※いっしゅうかんごとに、もくひょうをみなおして、あたらしいもくひょうをきめてみよう。
- ★「○○◎」……1かいだけれんしゅうしたときは○、2～4かいれんしゅうしたときは◎、5かいれんしゅうしたときは◎にいろをぬったり、まるでかこんだりしてみよう。

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいれんぞくで とべるようがんばります。	月日 月日 月日	月日 火 水	月日 水 木	月日 木 金	月日 金	
1週	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいれんぞくで とべるようがんばります。	月日 月日 月日	月日 火 水	月日 水 木	月日 木 金	月日 金	
2週	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいれんぞくで とべるようがんばります。	月日 月日 月日	月日 火 水	月日 水 木	月日 木 金	月日 金	
3週	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいれんぞくで とべるようがんばります。	月日 月日 月日	月日 火 水	月日 水 木	月日 木 金	月日 金	
4週	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

★なわとびカレンダーのとりにくみをふりかえろう。



じぶんのがんばりは何色メダルかな？
メダルに色をぬろう。

ゴール

マラソンチャレンジカード

かがわけんぼん
～香川県版～

100 99 98 97 96 95 94 93 92 91 90 89 88 87

しょうどしま こうえん しょうどしまちょう
小豆島オリーブ公園(小豆島町)

ふる まちな ひがし
古い街並み(東かがわ市)

72 73 74 75 76 77 78 79



80 81 82 83 84

71 70 69 68 67



たかまつ たかまつし
サンポート高松(高松市)



せとおおし さかいでし
瀬戸大橋(坂出市)

66 65 64 63 62 61

60 59 58

42 43 44 45 46 47



まるがめじょう まるがめし
丸亀城(丸亀市)

48 49 50 51 52 53 54

41 40



ぼたけ
ひまわり畑
(まんのう町)



きゅうこんびら おおしばい
旧金比羅大芝居
「金丸座」(琴平町)

39 38 37 36 35 34 33 32 31 30

29 28 27

15 16 17 18 19 20



ぜんつうじ ぜんつうじし
善通寺(善通寺市)

14 13 12 11

ちちぶがはま みとよし
父母ヶ浜(三豊市)

21 22 23 24 25 26 27



ことひきこうえん かんおんじし
琴弾公園(観音寺市)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

スタート

マラソンカレンダー

★「もくひょう」……まい日、なんしゅううんどうじょうをはしるかきめてかいてみよう。
※いっしゅうかんごとに、もくひょうをみなおして、あたらしいもくひょうをきめてみよう。
こつこつづけることがたいせつなので、すこしすくないとおもうくらいにしてみるといいよ。
★「〇◎☀」……もくひょうよりすくなくはしたときは〇、もくひょうとおなじくらいはしたときは◎、
もくひょうよりおおくはしたときは☀にいろをぬったり、まるでかこんだりしてみよう。

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしること ができるようがんばります。	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	
	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしること ができるようがんばります。	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	
	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしること ができるようがんばります。	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	
	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしること ができるようがんばります。	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	
	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	〇◎☀	

★マラソンカレンダーのとりにくみをふりかえろう。

.....

.....

.....



じぶんのがんばりは何色メダルかな？
メダルに色をぬろう。



体力アップ賞

名前()

あなたはチャレンジカードに
一生けん命に取り組み 体力を
アップさせることができました
その努力をたたえます

令和 年 月 日

香川県子ども体力向上支援委員会

