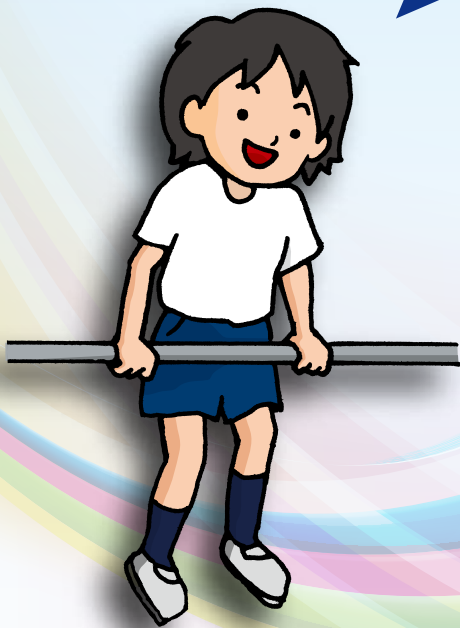


# さぬきっ子 チャレンジカード

5・6年用



表紙：亀田 富美子

## 体力アップ3つのポイント

- ★目標をきめて、毎日取り組もう！
- ★技がうまくできるコツを見つけたり、自分で新しい技を考えたりしよう！
- ★友だちとほめ合ったり、はげまし合ったりしながら練習しよう！

学年・氏名

年 組 番

名前

# 鉄ぼうチャレンジカード 5・6年生

年 組 名前

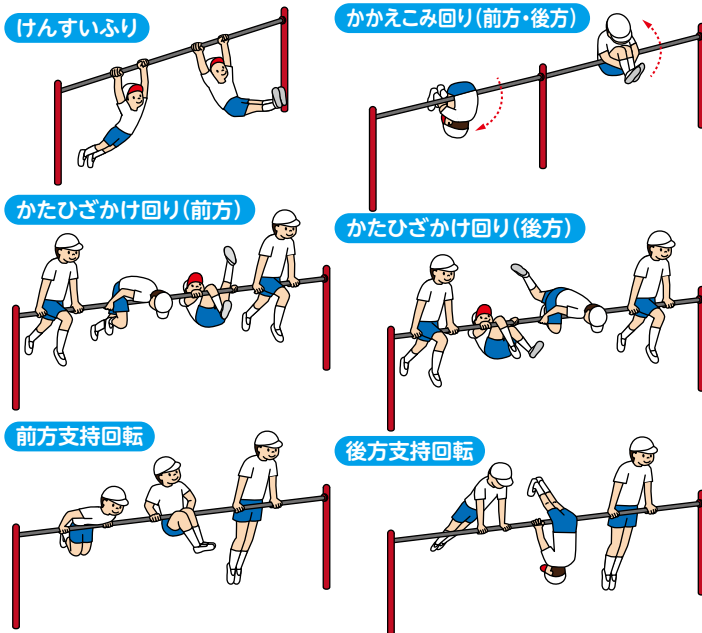
★合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

とび上がり	合格	後ろおり	合格	くの字おこし	合格
鉄ぼうじゃんけん	合格	地球回り	合格	足ぬぎ回り	合格
逆さじゃんけん	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	前回りおり	合格
後ろとびおり	合格	ふみこしおり	合格	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	逆上がり	合格
ほじょ前方支持回転	合格	ほじょ後方支持回転	合格		

## れんぞくわざ 連続技

けんすいふり	回数	3	5	7
	合格			
かかえこみ回り前方	回数	1	2	3
	合格			
かかえこみ回り後方	回数	1	2	3
	合格			
かたひざかけ回り前方	回数	1	2	3
	合格			
かたひざかけ回り後方	回数	1	2	3
	合格			
ぜんぼうし じ かいてん 前方支持回転	回数	1	2	3
	合格			
こうほうし じ かいてん 後方支持回転	回数	1	2	3
	合格			
りょう 両ひざかけ後方回転	回数	1	2	3
	合格			

かたひざかけ回り前方	→	転向前おり	合格
ぜんぼうし じ かいてん 前方支持回転	→	前回りおり	合格
こうほうし じ かいてん 後方支持回転	→	ふみこしおり	合格



級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	名人
合格数	2	7	12	17	21	25	29	33	37	41	45
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。

# 鉄ぼうカレンダー

★【目標】……………毎日チャレンジする目標を、鉄ぼうチャレンジカードから選んで書こう。

※一週間ごとに、目標を見直して、新しい目標を決めてみよう。

★【○◎☼】……………1回だけ練習したときは○、2～4回練習したときは◎、5回以上練習したときは☼に色をぬったり、丸でかこんだりしてみよう。

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の 技ができるように 毎日( )回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 水 ○ ◎ ☼	月 日 月 木 ○ ◎ ☼	月 日 月 金 ○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の 技ができるように 毎日( )回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 水 ○ ◎ ☼	月 日 月 木 ○ ◎ ☼	月 日 月 金 ○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の 技ができるように 毎日( )回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 水 ○ ◎ ☼	月 日 月 木 ○ ◎ ☼	月 日 月 金 ○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の 技ができるように 毎日( )回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 水 ○ ◎ ☼	月 日 月 木 ○ ◎ ☼	月 日 月 金 ○ ◎ ☼	

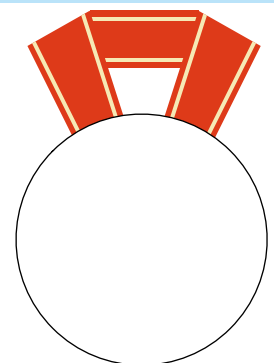
★鉄ぼうカレンダーの取り組みをふり返ろう。

.....

.....

.....

.....



自分のがんばりは何色メダルかな？  
メダルに好きな絵を描いて色をぬろう。

# なわとびチャレンジカード 5・6年生

年 組 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。

前とび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
	合格									
後ろとび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
	合格									
かけ足とび前	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
	合格									
かけ足とび後ろ	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
	合格									
あやとび前	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
	合格									
あやとび後ろ	回数	3	5	10	15	20	25	30	35	合格数
	合格									
交差とび前	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
	合格									
交差とび後ろ	回数	3	5	10	15	20	25	30	35	合格数
	合格									
二重とび前	回数	2	5	10	15	20	25	30	合格数	
	合格									
二重とび後ろ	回数	2	5	10	15	20	25	30	合格数	
	合格									
二重あやとび前	回数	2	3	5	7	10	合格数			
	合格									
二重あやとび後ろ	回数	2	3	5	7	10	合格数			
	合格									
二重交差とび前	回数	2	3	5	7	合格数				
	合格									
二重交差とび後ろ	回数	2	3	5	7	合格数				
	合格									
かけ足二重とび前	回数	2	5	7	10	合格数				
	合格									



級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	名人
合格数	10	20	30	40	50	60	70	75	80	85	90
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

★【目標】……………毎日チャレンジする目標を、なわとびチャレンジカードから選んで書こう。

※一週間ごとに、目標を見直して、新しい目標を決めてみよう。

★【○◎☼】……………1回だけ練習したときは○、2～4回練習したときは◎、5回以上練習したときは☼に色をぬったり、丸でかこんだりしてみよう。

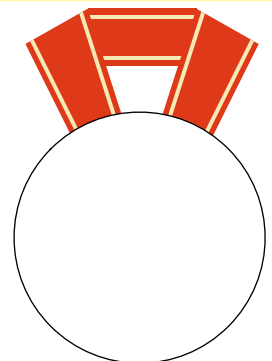
目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技が( )回連続で とべるようがんばります。	月	火	水	木	金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技が( )回連続で とべるようがんばります。	月	火	水	木	金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技が( )回連続で とべるようがんばります。	月	火	水	木	金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

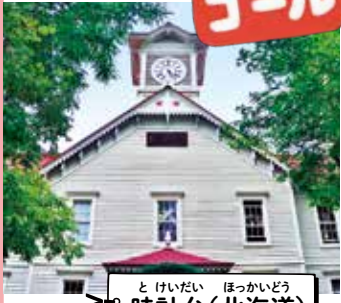
目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技が( )回連続で とべるようがんばります。	月	火	水	木	金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

★なわとびカレンダーの取り組みをふり返ろう。

自分のがんばりは何色メダルかな？  
メダルに好きな絵を描いて色をぬろう。

ゴール



とけいだい ほっかいどう  
時計台(北海道)



# マラソンチャレンジカード

にほんばん  
～日本版～

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

まつ あおもり  
ねぶた祭り(青森)



71 72 73 74 75 76 77 78 79

80 81 82 83 84

70  
69  
68  
67



にっこうとうしょうぐう とちぎ  
日光東照宮(栃木)



ふじさん しずおか やまなし  
富士山(静岡・山梨)



66 65 64 63 62 61

60 59 58



42 43 44 45 46 47

48 49 50 51 52 53 54

41  
40



しらかわごう ぎふ  
白川郷(岐阜)



きよみずでら きょうと  
清水寺(京都)



ひめじじょう ひょうご  
姫路城(兵庫)

39 38 37 36 35 34 33 32 31 30

29

28

15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

14  
13  
12  
11



だざいふてんまんぐう ふくおか  
太宰府天満宮(福岡)



げんぱく ひろしま  
原爆ドーム(広島)



スタート

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



しゅりじょう おきなわ  
首里城(沖縄)



# マラソンカレンダー

★「目標」……………毎日、何周運動場を走るか決めて書いてみよう。

※一週間ごとに目標を見直して、新しい目標を決めてみよう。

こつこつ続けることが大切なので、少し少ないと思うくらいにしてみるといいよ。

★「○◎☼」……………目標より少なく走ったときは○、目標と同じくらい走ったときは◎、目標より多く走ったときは☼に色をぬったり、丸でかこんだりしてみよう。

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は、毎日( )周	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
運動場を走ることができるよう	月	火	水	木	金	
がんばります。	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は、毎日( )周	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
運動場を走ることができるよう	月	火	水	木	金	
がんばります。	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は、毎日( )周	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
運動場を走ることができるよう	月	火	水	木	金	
がんばります。	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

目 標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
今週は、毎日( )周	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
運動場を走ることができるよう	月	火	水	木	金	
がんばります。	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

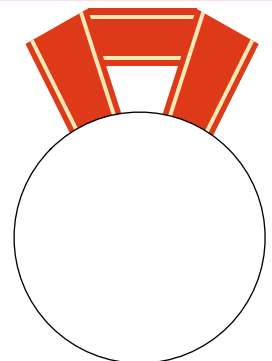
★マラソンカレンダーの取り組みをふり返ろう。

.....

.....

.....

.....



自分のがんばりは何色メダルかな？  
メダルに好きな絵を描いて色をぬろう。



# 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

