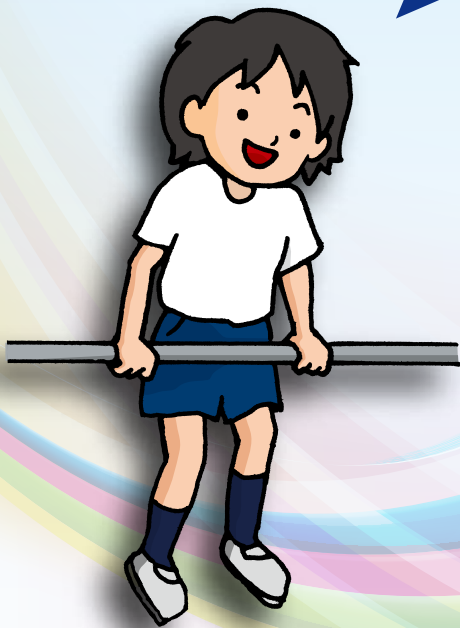


# さぬきっ子 チャレンジカード

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

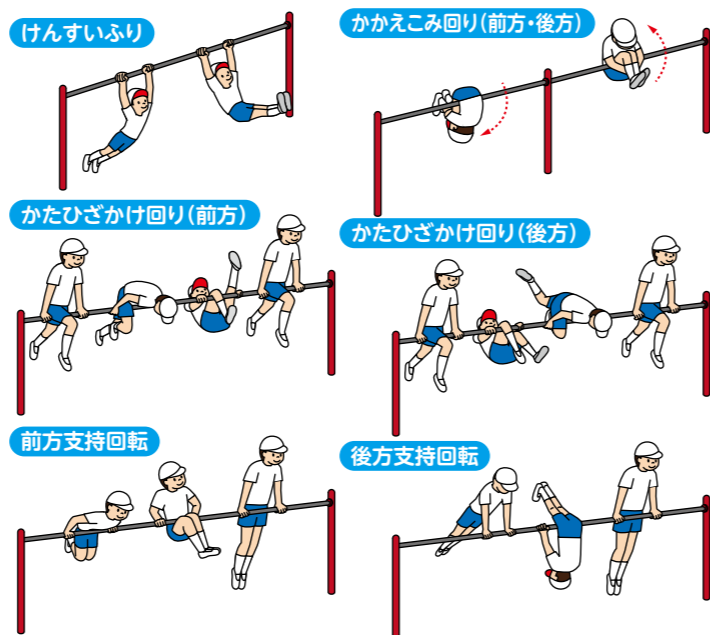
★合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

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	足ぬき回り	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		

## 連続技

けんすいふり	回数	3	5	7
かかえこみ回り前方	回数	1	2	3
かかえこみ回り後方	回数	1	2	3
かたひざかけ回り前方	回数	1	2	3
かたひざかけ回り後方	回数	1	2	3
前方支持回転	回数	1	2	3
後方支持回転	回数	1	2	3
両ひざかけ後方回転	回数	1	2	3

かたひざかけ回り前方	→	転向前おり	合格
前方支持回転	→	前回りおり	合格
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	めいじん名人
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	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技ができるように	月	火	水	木	金	
毎日( )回練習します。	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

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( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技ができるように	月	火	水	木	金	
毎日( )回練習します。	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

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( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技ができるように	月	火	水	木	金	
毎日( )回練習します。	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

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( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技ができるように	月	火	水	木	金	
毎日( )回練習します。	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

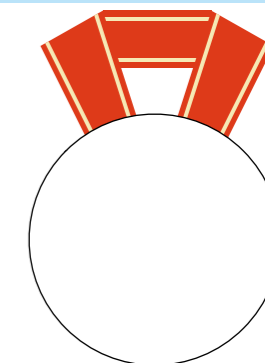
★鉄ぼうカレンダーの取り組みをふり返ろう。

.....

.....

.....

.....



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。

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



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	月	火	水	木	金	
とべるようがんばります。	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	

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( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技が( )回連続で	月	火	水	木	金	
とべるようがんばります。	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	

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( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技が( )回連続で	月	火	水	木	金	
とべるようがんばります。	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	

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( )の	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
技が( )回連続で	月	火	水	木	金	
とべるようがんばります。	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	○◎☸	

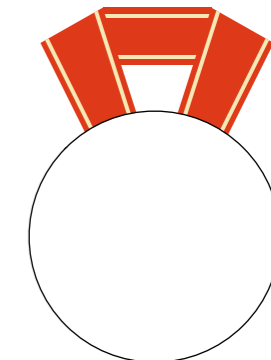
★なわとびカレンダーの取り組みをふり返ろう。

.....

.....

.....

.....



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

## 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 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69 68 67 66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

スタート

# 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 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、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 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、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 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、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 がんばります。	月	火	水	木	金		
	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎		

★マラソンカレンダーの取り組みをふり返ろう。

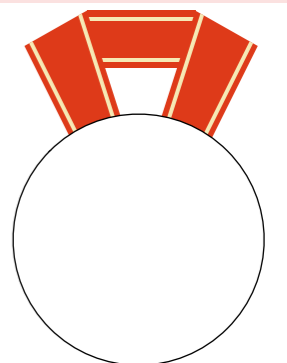
.....

.....

.....

.....

.....



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

