

さぬきっ子 チャレンジカード 3・4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
あたらしい 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 3・4年生

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

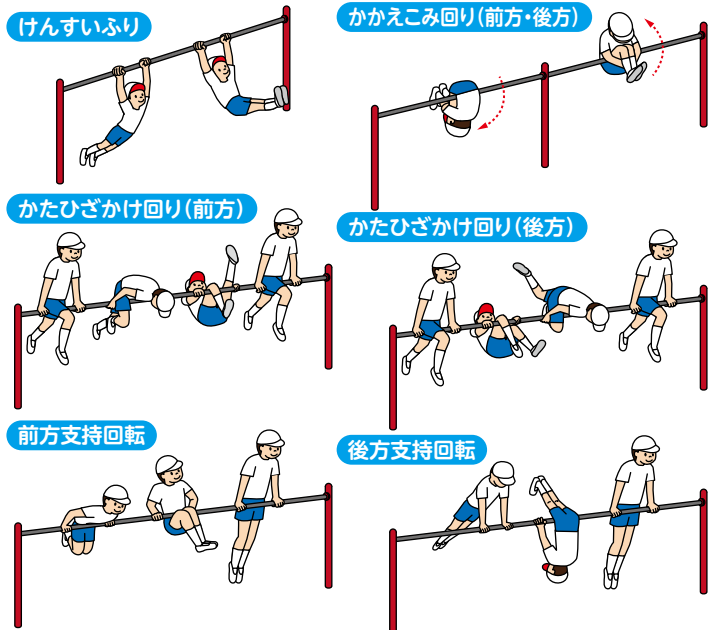
★合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

とび上がり	合格	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			
前方支持回転	回数	1	2	3
	合格			
後方支持回転	回数	1	2	3
	合格			
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
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	名人
合格数	2	4	8	12	16	20	24	28	32	36	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

★**【目標】**……………毎日チャレンジする目標を、てつ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
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技ができるように <small>まいにち</small> <small>かいれんしゅう</small> 毎日()回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	

目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技ができるように <small>まいにち</small> <small>かいれんしゅう</small> 毎日()回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	

目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技ができるように <small>まいにち</small> <small>かいれんしゅう</small> 毎日()回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	

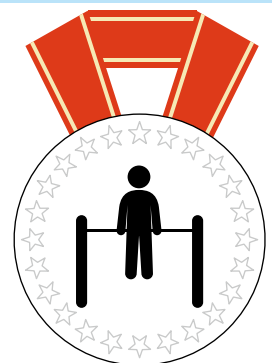
目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技ができるように <small>まいにち</small> <small>かいれんしゅう</small> 毎日()回練習します。	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	月 日 月 火 ○ ◎ ☼	

★てつ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？
メダルに色をぬろう。

なわとびチャレンジカード 3・4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。

前とび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
後ろとび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かけ足とび 前	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かけ足とび 後ろ	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
あやとび 前	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやとび 後ろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさとび 前	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさとび 後ろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやかけ足とび 前	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさかけ足とび 前	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
二重とび 前	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
二重とび 後ろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
二重あやとび 前	回数	1	2	3	4	5	7	10	合格数						
	合格														



きゆう 級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	めいじん 名人
ごうかくすう 合格数	10	20	30	40	50	60	70	80	90	95	100
にんていいん 認定印											

ごうかく 級 合格の数で級が決まります。にんていいん 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
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技が()回連続で <small>れんぞく</small> とべるようがんばります。	月 日 月 ○ ◎ ☼	月 日 火 ○ ◎ ☼	月 日 水 ○ ◎ ☼	月 日 木 ○ ◎ ☼	月 日 金 ○ ◎ ☼	
1週						

目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技が()回連続で <small>れんぞく</small> とべるようがんばります。	月 日 月 ○ ◎ ☼	月 日 火 ○ ◎ ☼	月 日 水 ○ ◎ ☼	月 日 木 ○ ◎ ☼	月 日 金 ○ ◎ ☼	
2週						

目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技が()回連続で <small>れんぞく</small> とべるようがんばります。	月 日 月 ○ ◎ ☼	月 日 火 ○ ◎ ☼	月 日 水 ○ ◎ ☼	月 日 木 ○ ◎ ☼	月 日 金 ○ ◎ ☼	
3週						

目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	先生 チェック
<small>こんしゅう</small> 今週は()の <small>わざ</small> 技が()回連続で <small>れんぞく</small> とべるようがんばります。	月 日 月 ○ ◎ ☼	月 日 火 ○ ◎ ☼	月 日 水 ○ ◎ ☼	月 日 木 ○ ◎ ☼	月 日 金 ○ ◎ ☼	
4週						

★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？
メダルに色をぬろう。

ゴール



マラソンチャレンジカード

し こく ぼん
～四国版～



いしづちさん えひめ
石鎚山(愛媛)

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

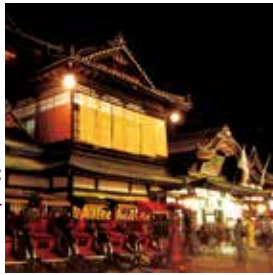


まつやまじょう えひめ
松山城(愛媛)

86
85

71 72 73 74 75 76 77 78 79

80 81 82 83 84



どうごおんせん えひめ
道後温泉(愛媛)



かつらはま こうち
桂浜(高知)



70
69
68
67

66 65 64 63 62 61

60 59 58

57
56
55

42 43 44 45 46 47

48 49 50 51 52 53 54



しまんがわ こうち
四万十川(高知)



よさこいまつり こうち
よさこい祭り(高知)

39 38 37 36 35 34 33 32 31 30



あわおど とくしま
阿波踊り(徳島)

29
28

15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27



かづらばし とくしま
かずら橋(徳島)

なると しお とくしま
鳴門のうず潮(徳島)

14
13
12
11



スタート

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



サンポート高松(高松市)

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	
<small>こんしゅう まいにち しゅう</small> 今週は、毎日()周 <small>うんどう じょう はし</small> 運動場を走ることができるよう がんばります。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日		
1週	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	
<small>こんしゅう まいにち しゅう</small> 今週は、毎日()周 <small>うんどう じょう はし</small> 運動場を走ることができるよう がんばります。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日		
2週	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	
<small>こんしゅう まいにち しゅう</small> 今週は、毎日()周 <small>うんどう じょう はし</small> 運動場を走ることができるよう がんばります。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日		
3週	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	
<small>こんしゅう まいにち しゅう</small> 今週は、毎日()周 <small>うんどう じょう はし</small> 運動場を走ることができるよう がんばります。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日		
4週	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

