

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 技がうまくできるコツを見つかけたり、じぶん 自分で
あたらしい わざ 新しい技をかんが 考えたりしよう！
- ★ とも 友だちとほめあ 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

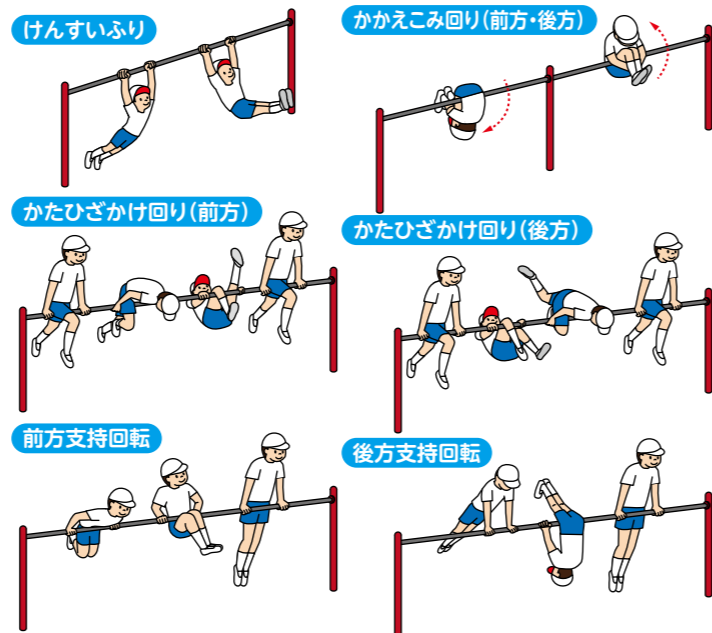
★合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

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		

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				
こうぼうしじかいてん後方支持回転	回数	1	2	3
合格				
りょうこうぼうしかいてん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	めいじん 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
今週は()の 技ができるように 毎日()回練習します。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
	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 技ができるように 毎日()回練習します。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
	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 技ができるように 毎日()回練習します。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
	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 技ができるように 毎日()回練習します。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
	月	火	水	木	金	
	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	○◎◎	

★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。

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

★「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 技が()回連続で とべるようがんばります。	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
	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	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？
メダルに色をぬろう。

ゴール

マラソンチャレンジカード

しこくばん
~四国版~



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

