

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!

学在	•	氏名

組 年 番

名前

# 鉄度3 争中少岁为一段 5·6年生

年 組 名前

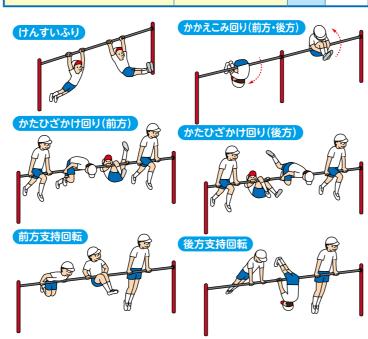
★ 合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		 				
とび上がり	合格	うし 後ろおり	合格	くの字おこし	合格	
<b>鉄ぼうじゃんけん</b>	合格	<sup>ち きゅうまわ</sup> 地球回り	合格	<sup>まし</sup> 足ぬき回り	合格	
<b>逆さじゃんけん</b>	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	
<sup>∋∪</sup> 後ろとびおり	合格	ふみこしおり	合格	<sup>てんこうまえ</sup> 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 <mark>逆上が</mark> り	合格	<sup>さか あ</sup> 逆上がり	合格	
ほじょ前方支持回転	合格	こうほう し じ かいてん ほじょ後方支持回転	合格			

#### れんぞくわざ

	回数	3	5	7
けんすいふり	合格			
+4 41/122	回数	1	2	3
かかえこみ回り前方	合格			
±4. =3(73	回数	1	2	3
かかえこみ回り後方	合格			
かたひざかけ回り	回数	1	2	3
がたりさがり回り	合格			
かたひざかけ回り	回数	1	2	3
こうほう 後方	合格			
#4321 10 かいてん	回数	1	2	3
ぜんぽう し じかいてん 前方支持回転	合格			
こうほう し じ かいてん	回数	1	2	3
後方支持回転	合格			
11.3 - 3.13.4U.7.4	回数	1	2	3
りょう 両ひざかけ後方回転	合格			

*** *** *****************************	・ 転向前おり	合格	
ぜんぽう 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 <b>後方支持回転</b>	→ふみこしおり	合格	



<b>級</b>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	名人
<sup>ごうかくすう</sup> 合格数	2	7	12	17	21	25	29	33	37	41	45
<b>認定印</b>		7001 + 11-1	H/ H)								

こうかく かず きゅう き 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。

★「○◎<br/>

★「○◎<br/>

★「○◎

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

	目標		188		288		38	1	<b>4</b> 88	1	<b>5</b> 88		先生
今週は(			月	В	月	В	月	В	月	В	月	В	チェック
	) တ	1週	月		火		水		木		金		
 技ができる	らように												
 毎日(	 )回練習します。		$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	
3 <b>-</b> \	, _ , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	V											
	目標		188		286		386		<b>4</b> 88		<b>5</b> 88		##
今週は(			月	В	月	В	月	В	月	$\Box$	月	В	先生 チェック
	) တ	2週	月		火		水		木		金		
 技ができる	 らように		/										
 毎日(			$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>(49)</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	
<i>3</i> <b>.</b> (	,	V											
	目標		188		286		388		<b>4</b> 88		<b>5</b> 88		##
今週は(			月	₿	月	В	月	B	月	В	月	В	先生 チェック
	) တ	3週	月		火		水		木		金		
 技ができる	らように												
毎日(	 )回練習します。		$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	(A)	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>∰</b>	
·		V											
	目標		188		286		386	3	<b>4</b> 88		<b>5</b> 88		先生
今週は(			月	В	月	В	月	В	月	В	月	8	チェック
	) တ	4週	月		火		水		木		金		
技ができる	らように			~		~		~		~			
 毎日(	 )回練習します。		$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	(B)	$\bigcirc \bigcirc$	(G)3	$\bigcirc \bigcirc$	( <del>(</del> )	$\bigcirc \bigcirc$	<b>(493</b>	
-		V									1		<b>-</b>
鉄ぼうカ	レンダーの取り組み	メをふ	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 学やレンジカード 5・6年生

ごうかく	ひと			年	<u> </u>	_組 名	3前			
★ 合格したら見てもらった				10	- 15					A 15 W
前とび	合格	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
後ろとび	回数合格	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
かけ足とび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
前	合 格									
かけ足とび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
後ろ 	合格回数	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
あやとび 前	合格					20				
あやとび	回数	3	5	10	15	20	25	30	35	合格数
後ろ	合格			10	45			40		A 15W
交差とび 前	合格	3	5	10	15	20	30	40	50	合格数
交差とび 後ろ	<ul><li>回数</li><li>合格</li></ul>	3	5	10	15	20	25	30	35	合格数
二重とび 前	回数合格	2	5	10	15	20	25	30	合格数	
 二重とび	回数	2	5	10	15	20	25	30	合格数	
後ろ	合 格									
二重あやとび	回数	2	3	5	7	10	合格数			
前	合格回数	2	3	5	7	10	合格数	/		
二重あやとび 後ろ	合格									
二重交差とび	回数	2	3	5	7	合格数			ÔįÔ	
前	合格回数	2	3	5	7	<b>今</b> 投粉		J.F		X
二重交差とび 後ろ	合格		5	<u></u>		合格数				
かけ足二重とび	回数	2	5	7	10	合格数				
前	合格									
級 10	) 9	8	7	6	5	4	3	2	1	めいじん 名人



<sub>きゅう</sub> 級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	めいじん 名人
<sub>ごうかくすう</sub> 合格数	10	20	30	40	50	60	70	75	80	85	90
にんていいん <b>認定印</b>											

こうかく かず styp き 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。

### 

★「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。

★「○◎</a>

★「○◎

★「○◎

★」

「○○

「○○

★

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○

「○○< ぬったり、丸でかこんだりしてみよう。

目標			188	3	288		3⊟€		<b>4</b> 目	8	5⊟।	3	##
今週は(			月	В	月	В	月	В	月	В	月	В	先生 チェック
	) တ	1週	月		火		水		木		金		
技が( )回連続で				æ		æ		<i>&amp;</i>				æ.	
とべるようがんばります。			$\bigcirc \bigcirc$	<b>®</b>	00	ඐ	$\bigcirc \bigcirc$	) (Gy	$\bigcirc$ $\bigcirc$	) (CH)	00	(G)	
		ı, Ik	4										
目標 今週は(			188		2 <sub>日目</sub> 月	B	3日6		4 <sub>日</sub> 月	■	<b>5</b> ⊞(		先生
ン2016 (	)	2.18			火		水		木		·····金		チェック
		2週	/ В				小 		·		<u> </u>		
技が( )回連続で 			$\bigcirc \bigcirc$	<b>(</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>෯</b>	$\bigcirc \bigcirc$	· @}	$\bigcirc$ $\bigcirc$	) <del>(</del> මූ	$\bigcirc$	<b>®</b>	
とべるようがんばります。		/											
目標			188	3	28		38	■	<b>4</b> 目	8	5 <sub>日</sub> 1	3	#= #=
今週は(			月	В	月	В	月	В	月	В	月	В	先生 チェック
	) တ	3週	月		火		水		木		金		
技が( )回連続で				28		æ		<i>&amp;</i>				<i>8</i> 3	
とべるようがんばります。			00	<b>®</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<i>(</i> ලා	$\bigcirc \bigcirc$	) (G)3	00	) <b>( )</b>		<b>®</b>	
		IN.	4_										
目標 今週は(			1日日		2 <sub>日目</sub>		3日6		4 <sub>日</sub> 月	■	<b>5</b> ⊞(		先生
/ 216 (	)	1 VB	月		·····································						············金		チェック
		4週	/ 月 		X		水		木		<u> </u>		
技が( )回連続で 			$\bigcirc \bigcirc$	<b>(</b>	$\bigcirc \bigcirc$	<b>෯</b>	$\bigcirc \bigcirc$	· ණූ	$\bigcirc$ $\bigcirc$	) (අ	$\bigcirc$ $\bigcirc$	<b>®</b>	
とべるようがんばります。		/											



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。



### **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。

★「○ ◎ ⑩」……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 今週は、毎日( )周	月	2日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	3日日	月日	5日目 月 日	先生 チェック
運動場を走ることができるようがんばります。	1週 月	ж	<b>冰</b>	*	<b>金</b> ○○෯	
目標	188	2日目	3日目	4日目	5日目	先生
今週は、毎日( )周 運動場を走ることができるよう	2週 月	日 月 日	月 日 ····································	月 日 ·················· 木	月 日 ·····金	チェック
がんばります。	006	\$ ○ © \$				
目標	188	2日目	3日目	4日目	5⊟目	先生
今週は、毎日( )周 )	3週 月	日 月日	月 日 ····································	月 日 ·················· 木	月 日 ·················· 金	チェック
がんばります。	006	\$ ○ © \$				
目標	188	2日目	3日目	4日目	5⊟目	先生
	月	日 月日	月日	月日	月日	チェック
今週は、毎日( )周 運動場を走ることができるよう	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? メダルに好きな絵を描いて色をぬろう。



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

香川県子どもの体力向上支援委員会

会大支援委員の根子どの根子と