

さぬきっ子 チャレンジカード

1・2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けたり、じぶん 自分で
あたらしい わざ 新しい技をかんがえたりしよう！
- ★ とも 友だちとほめあい合ったり、あはげまし合ったり
しながられんしゅう練習しよう！

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 1・2年生

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

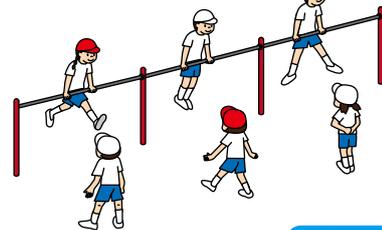
★合格したら見てもらった人にサインをもらいましょう。

とび上がり	合格	うしろおり	合格	くの字おこし	合格
あし 足ぬき回り	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
うしろとびおり	合格	ふみこしおり	合格	てんこうまえ 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	さかあ 逆上がり	合格

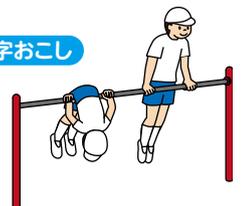
れんぞくわざ 連続技

てつぼうじゃんけん	回数	1	2	3	4	5
	合格					
くの字おこし	回数	1	2	3	4	5
	合格					
ちきゅうまわ 地球回り	回数	1	2	3	4	5
	合格					
さか 逆さじゃんけん	回数	1	2	3	4	5
	合格					
けんすいふり	回数	1	2	3	4	5
	合格					

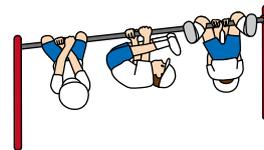
てつぼうじゃんけん



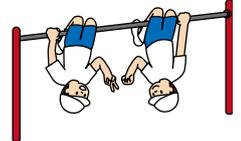
くの字おこし



地球回り



逆さじゃんけん



けんすいふり



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	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	40
にんていいん 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

★「もくひょう」……………まい日チャレンジするもくひょうを、てつぼうチャレンジカードからえらんでかこう。

※いっしゅうかんごとに、もくひょうをみなおして、あたらしいもくひょうをきめてみよう。

★「○◎☼」……………1かいだけれんしゅうしたときは○、2～4かかれんしゅうしたときは◎、5かいいじょうれんしゅうしたときは☼にいろをぬったり、まるでかこんだりしてみよう。

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは(_____)の わざができるように、まい日 (_____)かかれんしゅうします。	月 日 げつ 月 ○ ◎ ☼	月 日 か 火 ○ ◎ ☼	月 日 すい 水 ○ ◎ ☼	月 日 もく 木 ○ ◎ ☼	月 日 きん 金 ○ ◎ ☼	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは(_____)の わざができるように、まい日 (_____)かかれんしゅうします。	月 日 げつ 月 ○ ◎ ☼	月 日 か 火 ○ ◎ ☼	月 日 すい 水 ○ ◎ ☼	月 日 もく 木 ○ ◎ ☼	月 日 きん 金 ○ ◎ ☼	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは(_____)の わざができるように、まい日 (_____)かかれんしゅうします。	月 日 げつ 月 ○ ◎ ☼	月 日 か 火 ○ ◎ ☼	月 日 すい 水 ○ ◎ ☼	月 日 もく 木 ○ ◎ ☼	月 日 きん 金 ○ ◎ ☼	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは(_____)の わざができるように、まい日 (_____)かかれんしゅうします。	月 日 げつ 月 ○ ◎ ☼	月 日 か 火 ○ ◎ ☼	月 日 すい 水 ○ ◎ ☼	月 日 もく 木 ○ ◎ ☼	月 日 きん 金 ○ ◎ ☼	

★てつぼうカレンダーのとりにくみをふりかえろう。



じぶん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 1・2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。

	かいすう 回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	ごうかくすう 合格数
	まえとび	合格													
うしろとび	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かけあしとび まえ	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かけあしとび うしろ	回数	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	合格数
	合格														
かたあしとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
かたあしとび うしろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやとび うしろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさとび うしろ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
あやかけあしとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
こうさかけあしとび まえ	回数	2	3	5	7	10	15	20	30	合格数					
	合格														
にじゅうとび まえ	回数	1	2	3	4	5	7	10	合格数						
	合格														



きゅう 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 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

- ★「もくひょう」……まい日チャレンジするもくひょうを、なわとびチャレンジカードからえらんでかこう。
※いっしゅうかんごとに、もくひょうをみなおして、あたらしいもくひょうをきめてみよう。
- ★「○◎☼」……1かいだけれんしゅうしたときは○、2～4かいれんしゅうしたときは◎、5かいいいじょうれんしゅうしたときは☼にいろをぬったり、まるでかこんだりしてみよう。

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいいんぞくで とべるようがんばります。	月 日 月 日 ○ ◎ ☼					

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいいんぞくで とべるようがんばります。	月 日 月 日 ○ ◎ ☼					

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいいんぞくで とべるようがんばります。	月 日 月 日 ○ ◎ ☼					

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは()の わざが()かいいんぞくで とべるようがんばります。	月 日 月 日 ○ ◎ ☼					

★なわとびカレンダーのとrikumiをふりかえろう。



じぶ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

かがけんぼん
～香川県版～



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

しょうどしま こうえん しょうどしまちよう
小豆島オーリーブ公園(小豆島町)

ふる まちな ひがし
古い街並み(東かがわ市)



71 72 73 74 75 76 77 78 79

80 81 82 83 84

70
69
68
67



たかまつ たかまつ し
サンポート高松(高松市)

せとおおし さかいでし
瀬戸大橋(坂出市)

42 43 44 45 46 47

48 49 50 51 52 53 54

41
40



まるがめじよう まるがめ し
丸亀城(丸亀市)



39 38 37 36 35 34 33 32 31 30



ぼたけ
ひまわり畑
ちよう
(まんのう町)

きゆうこんびら おおしほい
旧金比羅大芝居
かなまるざ ことひらちよう
「金丸座」(琴平町)

15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

14
13
12
11



ちちぶがはま みとよし
父母ヶ浜(三豊市)



ぜんつうじ ぜんつうじ し
善通寺(善通寺市)



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



スタート

ことひきこうえん かんおんじ し
琴弾公園(観音寺市)



マラソンカレンダー

- ★「もくひょう」……まい日、なんしゅううんどうじょうをはしるかきめてかいてみよう。
※いっしゅうかんごとに、もくひょうをみなおして、あたらしいもくひょうをきめてみよう。
こつこつづけることがたいせつなので、すこしすくないとおもうくらいにしてみるといいよ。
- ★「○◎☼」……もくひょうよりすくなくはしたときは○、もくひょうとおなじくらいはしたときは◎、もくひょうよりおおくはしたときは☼にいろをぬったり、まるでかこんだりしてみよう。

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしるこ ができるようがんばります。	月 日 げつ 月	月 日 か 火	月 日 すい 水	月 日 もく 木	月 日 きん 金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしるこ ができるようがんばります。	月 日 げつ 月	月 日 か 火	月 日 すい 水	月 日 もく 木	月 日 きん 金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

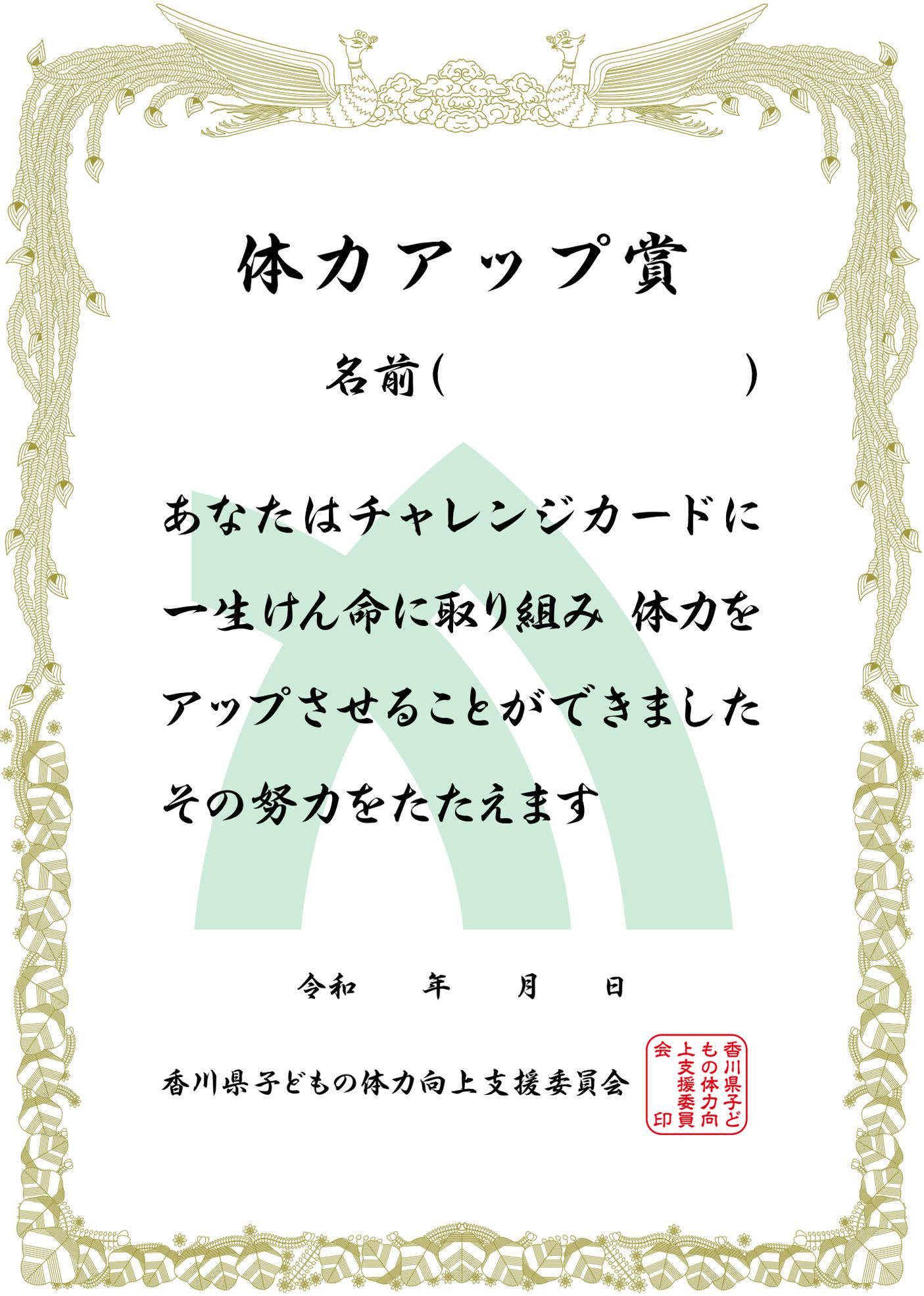
もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしるこ ができるようがんばります。	月 日 げつ 月	月 日 か 火	月 日 すい 水	月 日 もく 木	月 日 きん 金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

もくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	せんせい チェック
こんしゅうは、まい日() しゅううんどうじょうをはしるこ ができるようがんばります。	月 日 げつ 月	月 日 か 火	月 日 すい 水	月 日 もく 木	月 日 きん 金	
	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	○ ◎ ☼	

★マラソンカレンダーのとりにくみをふりかえろう。



じぶん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

