

とちぎ元気キッズ がんばりカード

5・6年生

チャレンジ 日本全国47都道府県めぐり

年	組	名
		前

毎日、
楽しく元気に
運動しよう！

1日の目標を決めて、クリアすることができたら、と都道府県の地図に1つずつ、しるしをつけましょう。

あなたの1日の目標



とちぎ元気キッズ [1日の目標]
なわとび 合計150回以上 (とび方は自由)



げんき

とちぎ元気キッズ なわとびカード

5・6年生

あなたの
めあて
(級)

合格

★それぞれのとび方で、クリアできた回数のとちまるくんに、しるしをつけましょう。

★クリアできたかすによって、それぞれの級の『銀認定』『金認定』となります。

級	両足または かけ足とび		あやとび なわをとんだ回数		こうさとび		2重とび		はやぶさ 2重あやとび		銀認定	金認定
	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ		
1	 150	 90	 60	 40	 40	 30	 30	 10	 20	 7	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
2	 120	 80	 50	 30	 30	 20	 20	 7	 10	 5	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
3	 100	 70	 40	 24	 20	 15	 15	 5	 5	 3	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
4	 90	 60	 36	 18	 15	 10	 10	 3	 3	 1	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
5	 80	 50	 20	 14	 10	 5	 5	 1	 1		<input type="checkbox"/> 7種目	<input type="checkbox"/> 9種目
6	 70	 40	 14	 10	 5	 3	 3				<input type="checkbox"/> 5種目	<input type="checkbox"/> 7種目
7	 60	 30	 10	 6	 1	 1	 1				<input type="checkbox"/> 5種目	<input type="checkbox"/> 7種目
8	 50	 20	 8	 2							<input type="checkbox"/> 3種目	<input type="checkbox"/> 4種目
9	 40	 10	 6								<input type="checkbox"/> 2種目	<input type="checkbox"/> 3種目
10	 30	 6	 4								<input type="checkbox"/> 2種目	<input type="checkbox"/> 3種目

ふりかえり

めあてにむかって、いろいろなとび方ができるようになるために、工夫しながらがんばって練習しました。

- 友だちや家族の方からひとこと

ハイレベルS級にチャレンジしましょう

5・6年生S級=1級 全クリア
+三重とび3回

S

クリア