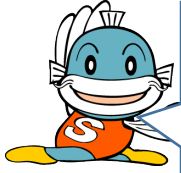


# チャレンジランキング<お家でもチャレンジ> エントリーシート

( ) 立 ( ) 小学校 ( ) 年



チャレンジランキングのページにのるからニックネームをかならず書いてね

なまえ ( )  
ニックネーム ( )

	たいそう めいじん 名人	めいじん リズム名人	めいじん なわとび名人 ①	めいじん なわとび名人 ②
レベル 1	かえるの あし打ち	あんたがたどこさ (ボールつき)	30秒間跳び <small>びょうかんと</small>	かえしとび (手だけ)
レベル 2	かえるの さか立ち	あんたがたどこさ (ジャンプ)	1分間跳び <small>ぶんかんと</small>	かえしとび (ステップ)

チャレンジする種目1つに○をしてね。  
7日間チャレンジしたらオッケー！！



ひ 日にち	なんかい 何回チャレンジしたかな？	きょう 今日のベストきろく	おうちひと お家の人のしるし
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	
/	かい 回	かい びょう 回・秒	

がっこう  
学校が始まったら、先生にわたしてね。



## チャレンジのしかた

○かえるの足打ち ・ ・ ・ 四つんばいから手で支え、りょう足ジャンプし、空中で何回足をたたくことができるかな。(10秒で何回足打ちできるか)

○かえるのさか立ち ・ ・ ・ 四つんばいから手だけで体をささえる。  
何秒間逆立ちできるかな。

○あんたがたどこさ ・ ・ ・ ボールをつきながら歌を歌い、「さ」の時にボールを足でくぐらせる。何回ミスなくできるかな。

○あんたがたどこさ ・ ・ ・ 両足でよこにジャンプしながら「さ」の時だけ前にでて、その後、また後ろに下がる。れんぞくで何回できるかな。

○30秒間跳び ・ ・ ・ 前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを秒ずつかえて跳ぶ。ひっかかった回数を記録。(最高は0回)  
同じ跳び方をしてもいい。後ろ跳びでもしてもいい。

○1分間跳び ・ ・ ・ 前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを前跳び・かけ足跳び・あや跳び・交差跳び・二重跳びなどを10秒ずつ変えて跳ぶ。引っかかった回数を記録。(最高は0回)  
同じ跳び方を2回してもいい。後ろ跳びでもしてもいい。

ほかの跳び方 ・ ・ ・ 三重跳び・あや二重跳び・交差二重跳び・サイドクロスでもしてもいいです。

○かえし跳び ・ ・ ・ 跳んでいるように手を動かす。引っかからずにつづけてできた回数を記録。

○かえし跳び ・ ・ ・ ステップをしながらかえし跳びをする。引っかからずにつづけてできた回数を記録。

### くわしい動きは

滋賀県総合教育センター「子どもの『学びの場』」内の動画「チャレンジランキング」でせつめいしているよ。

[https://www.youtube.com/channel/UCMrqrkKEQ\\_7LvFYTBGWej9w](https://www.youtube.com/channel/UCMrqrkKEQ_7LvFYTBGWej9w)

にありますよ。