

5 一輪車・竹馬にチャレンジカード

()ねん ()くみ なまえ()

いちりんしゃしんきゅうひょう
【一輪車進級表】

きゅう級	できるようになること	ごうかくひ合格した日
10	とち 友だちやものにつかまって3mすす進む	
9	まえすす 1人で前へ2m進む(タイヤ2回転ほど)	
8	まえすす 1人で前へ3m進む	
7	まえすす 1人で前へ5m進む	
6	まえすす 1人で前へ10m進む	
5	まえすす 1人で前へ20m進む	
4	とちて えんしゅう 友だちと手をつないで円を1周できる(前進)	
3	じそうちょう 8の字走行ができる(前進)	
2	と バランスをとって止まる	
1	う まえすす ポールの受けわたしをしながら前へ進む	
しょだん初段	う まえすす ポールをドリブルしながら前へ進む	
にだん二段	うしろすす 1人で後に5m進む	
めいじん名人	えん うしむ 円を後ろ向きに1周できる	
たっじん達人	うしむ 後ろ向きに8の字走行ができる	

たけうましんきゅうひょう
【竹馬進級表】

きゅう級	できるようになること	ごうかくひ合格した日
10	あいてささ 相手に支えてもらっている	
9	びょうかんだけうま 5秒間竹馬にのる	
8	ある 1人で5m歩く	
7	ある 1人で20m歩く	
6	ある 1人で50m歩く	
5	ある 1人で100m歩く	
4	かたあし 片足とび10回	
3	りょうあし 両足とび10回	
2	よこある 横歩きで20m歩く	
1	よこある 横歩きで50m歩く	
しょだん初段	せいしと ぴたっと静止(止まる)	
にだん二段	うしむ 後ろ向きで20m歩く	
めいじん名人	うしむ 後ろ向きで50m歩く	
たっじん達人	まえむ 前向きに100m走る	

- ★ うまくできたら、「ごうかくひ合格した日」のらん(らん)にひづけ(ひづけ)を付けよう。
- ★ うまくできないときは、とばして先の級に挑戦(たけあ)してみましよう。
- ★ だれかとペアでやったり、グループ(いっしょ)で一緒(いっしょ)に手をつないでできたりするととってもいいね。
- ★ たけうま(たけうま)の高さ(たか)や、すす(すす)むき(き)より(り)をか(か)えたりして、じぶん(じぶん)だけのけんていひょう(けんていひょう)にしてもいいね。
- ★ たの(たの)れんしゅう(れんしゅう)できるように、ようぐ(ようぐ)やばしょ(ばしょ)のあんぜん(あんぜん)をしっかりとたし(たし)かめてね。
- ★ どうろ(どうろ)でのれんしゅう(れんしゅう)はきけん(きけん)です。がっこう(がっこう)のうんどうじょう(うんどうじょう)やこえん(こえん)のあんぜん(あんぜん)ばしょ(ばしょ)れんしゅう(れんしゅう)トニ長崎(ながさき)県(けん)子ども(こども)の体力(たいりき)向上(こうじょう)支援(しえん)委員会(いいんかい)