

# 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	とも 友だちやものにつかまって3mすすむ	
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	とも て えん しゅう ぜんしん 友だちと手をつないで円を1周できる(前進)	
3	じ そうこう ぜんしん 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	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 しゅう 円を後ろ向きに1周できる	
たっじん達人	うし む じ そうこう 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	びょうかんたけうま 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 かい 片足とび10回	
3	りょうあし かい 両足とび10回	
2	よこある ある 横歩きで20m歩く	
1	よこある ある 横歩きで50m歩く	
しょだん初段	せいし と ぴたつと静止(止まる)	
にだん二段	うし む ある 後ろ向きで20m歩く	
めいじん名人	うし む ある 後ろ向きで50m歩く	
たっじん達人	まえ む はし 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(けんてい)表(ひょう)にしてもいいね。
- ★ たの(たの)しく(れんしゅう)練習(れんしゅう)できるように、ようぐ(ようぐ)やばしょ(ばしょ)場所(あんぜん)の安全(あんぜん)を(たし)しっかり(たし)確か(たし)めてね。
- ★ どうろ(どうろ)での(れんしゅう)練習(れんしゅう)は(きけん)危険(きけん)です。がっこう(がっこう)の(うんどうじょう)運動場(うんどうじょう)や(こうえん)公園(こうえん)など(あんぜん)安全(あんぜん)な(ばしょ)場所(れんしゅう)で(トシ)練習(れんしゅう)しよう。