






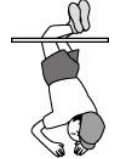






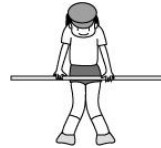






# 15 鉄棒チャレンジカード

( )ねん ( )くみ なまえ( )  
こうえん がっこう てつぼう あそ  
 【公園や学校の鉄棒で遊ぼう】

きゅう級	できるようになること		
	まえまわ うんどう 前に回る運動	うしろまわ うんどう 後ろに回る運動	あがる うんどう ・ おりる うんどう 上がる運動・下りる運動
しょきゅう初級	つばめ ( )  まえまわ お 前回り下り ( ) 	ぶらさがり・足打ち ( )  あし 足ぬき回り ( )  ダンゴ虫 びょう 10秒 ( ) 	よじ登り・とび下り ( )  とび上がり ( )  こうもり ( ) 
ちゅうきゅう中級	だるま回り ( ) 	だるま後回り ( )  こうほう 後方ひざかけ回転 かいてん ( ) 	ひざかけふり ( )  ひざかけふり上がり ( ) 
めいじん名人	ぜんほう 前方ひざかけ回転 かいてん ( )  ぜんほう し し かいてん 前方支持回転 ( ) 	こうほう し し かいてん 後方支持回転 ( ) 	こうもりふり下り ( )  さかあ 逆上がり ( )  グライダー ( ) 
たっしん達人	くあ わざ ちょうせん 組み合わせ技に挑戦しよう！ あがる → まわる → おりる <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <span>→</span> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <span>→</span> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 40px; margin: 5px;"></div> </div>		

- ★うまくできたら、( )のなかなかに○をつつけよう。
- ★うまくできないときは、とばして先の級きゅうに挑戦ちょうせんしてみましょう。
- ★家の人いえと一緒にいっしょにすると楽しそうだね。
- ★遊びあそを組み合わせくあせて自分だけの検定表けんていひょうにしてみよう。
- ★楽しく練習れんしゅうできるように、用具ようぐや場所ばしょの安全あんぜんをしっかりとたし確かめてね。
- ★学校の運動場がっこう うんどうじょうや公園こうえんなど安全あんぜんな場所ばしょで練習れんしゅうしましょう。