


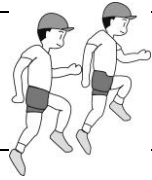
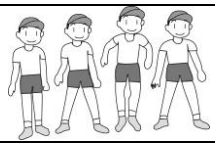

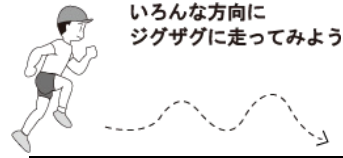
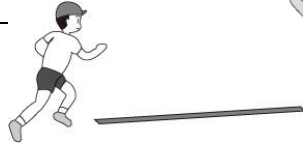


17 走の運動チャレンジカード

()ねん ()くみ なまえ()

運動場や公園でいろいろな走り方に挑戦してみよう

	できるようになること	合格
①	(30m・50m)をふつうに走る 	
②	(30m・50m)を大またで走る うでを大きくふってみよう！ 	
③	(30m・50m)を小またで走る うでを速くふってみよう！ 	
④	(30m・50m)をももを高く上げて走る ひざを下ろすことを意識してみよう！	
⑤	(30m・50m)をスキップで走る リズムカルに走ろう！ 	
⑥	(30m・50m)を横向きで走る 反対向きもやってみよう！ 	
⑦	(30m・50m)を後ろ向きで走る ぶつからないように必ずだれかに見てもらおう 	
⑧	(30m・50m)を後ろ向きでスキップしながら走る ぶつからないように必ずだれかに見てもらおう	
⑨	(30m・50m)をジグザグに走る 遊具をすりぬけてコースをつくったりして、いろいろな方向に走ってみよう！ 	
⑩	(30m・50m)をまっすぐ走る 線の上を走るといいよ！ 	

★うまくできたら、「合格」のらんらんに○を付けよう。

★うまくできないときは、とばして次の動きつぎ うごに挑戦してみましよう。

★家の人いえ ひとや友だちともと動きうごを合わせてできると楽しそうだね。

★楽しく練習れんしゅうできるように、場所ばしょの安全あんぜんをしっかり確かめてね。

★道路どうろでの練習れんしゅうは危険きけんです。学校がっこうの運動場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よう。