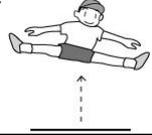


# 20 とび遊びチャレンジカードNo.1

( )ねん ( )くみ なまえ( )

【一人でするかな挑戦してみよう】家の人や友だちに見てもらって動きを確かめようね！

	できるようになること	ごうかく 合格
①	(片足・両足) で上に 10回連続してとぶ 	
②	(片足・両足) で左右前後に 5回とぶ 	
③	開きやく閉きやくでとぶ (5回・10回) 両手も一緒に動かそう！ 	
④	高くとぶ (5回・10回) 両手の使い方を工夫してみよう！ 	
⑤	高くとんで足を縮める (5回・10回) 	
⑥	高くとんで足を広げる (5回・10回) 	
⑦	高くとんで (半回転・一回転・一回転半) する 	
⑧	とんで (手をたたく・足を打つ) 何回打てるかな。記録に挑戦しよう 	
⑨	(片足・両足) で向きを変えながら続けてとぶ (5回・10回) 	
⑩	遠くにとぶ (立ちばとび) 自分の身長よりとべるかな 手を前後に大きくふる。ジャンプと同時に両手をふり上げて、遠くへとぶといいよ 	

- ★うまくできたら、「合格」のらんに日付を書こう。
- ★うまくできないときは、とばして次の動きに挑戦してみましよう。
- ★友だちと動きを合わせてできると楽しそうだね。
- ★楽しく練習できるように、用具や場所の安全をしっかりと確かめてね。
- ★道路での練習は危険です。学校の運動場や公園など安全な場所で練習しよう。