

# 〈ます西っ子 校庭チャレンジ50!!!〉

## 名前

トラック ジョグ  (3周)	トラック スキップ  (1周)	たけうま  (5歩)	うんてい かたみち  (3回)	手びょう うしじ ャンプ (10回)	動物まね ウォー キング ☆	校庭 さんぽ  (5分)	ケンパー とび☆	ケンケン とび☆	りょう 足ジャン プ☆
ともだ ちと キャッチ ボール (ワン バウン ド)	ともだ ちと キャッチ ボール (ころ がす)	ともだ ちと キャッチ ボール (ノー バウン ド)	のぼり ほう→ てっぺ んまで	のぼり ほう→ つかま って  (20 びょう)	ジャン グルジ ムちょ うじょ うまで  (3回)	ジャン グルジ ムおち ないで  (1周)	フラフ ープ こして	フラフ ープ 上にな げてキ ャッチ	フラフ ープ なわと び  (5回)
てつぼう ぶらさ がり  (20 びょう)	てつぼう ぶたの まるや き  (20 びょう)	てつぼう こうもり   (20 びょう)	てつぼう ぶたの まるや きじゃ んけん 3回かつ	てつぼう さかあ がり  (1回)	てつぼう けんす い  (3回)	てつぼう 前まわ り  (5回)	なわとび かけあ しとび そのば で  (10回)	先生と いっし よにど れかに チャレ ンジ	たんき より てつぼ ううし ろ  (3本)
ともだ ちと 体ジャ ンケン	グリコ のポー ズ  (10 びょう)	ともだ ちと かくれ んぼ	ともだ ちと かげふ み	すなばで やまを つくる	ともだ ちと なわと びたい きゅう でまける	ともだ ちと なわと びたい きゅう でかつ	ともだ ちと ゆうぐ タッチ きょう そう	先生と いっし よにど れかに チャレ ンジ	かにあ るきで さんぽ
エア なわとび にじゅ うとび (5回)	なわとび 前とび  (10回)	なわとび うしろ とび  (10回)	なわとび こうさ とび  (2回)	なわとび 前とび  (20 びょう)	すなばで だんご づくり  (2こ)	なわとび スキッ プ	なわとび あやと び  (2回)	タイヤ とび かたみち  (2回)	かいだ んのほ りおり  (4回)

※「〇びょう」「〇回」はともだちにかぞえてもらいましょう

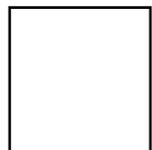
※かいすうやじかんが書いていないものは、かいすうとじかんはじゆうにきめましょう

※チャレンジにせいこうしたら、いろをぬりましょう

※☆「動物まねウォーキング」「ケンパーとび」「ケンケンとび」「りょう足ジャンプ」のきよりのめやすは、すなば から ながぐつこうえんにむかうフェンスまで です。

☆令和3年3月22日までに

すべてのチャレンジをクリアしたら、校長先生からハンコがもらえます!



## <チャレンジ 50 せつめいしょ>

- ・**グリコのポーズ**：りょう手を上に（Vのかたち）、かた足あげて！
- ・**手びょうしジャンプ**：ジャンプ、とんだらあたまの上で手をたたこう！
- ・☆**りょう足ジャンプ**：りょう足をそろえてジャンプ！【れんしゅう→一歩前にとんでみよう】
- ・☆**動物まねウォーキング**：好きな動物をかながえてね！どんな歩きかたかな？まねして歩いてみよう。
- ・**校庭おさんぽ**：あおぞらタイムやひるやすみにのんびりおさんぽしよう！
- ・**かにあるきでさんぽ**：りょう手はチョキ罫、よこむきで歩いておさんぽしよう！
- ・☆**ケンパーとび**：ケンのときはかた足、パーのときはりょう足ひろげてね！くりかえして前にすすもう。
- ・☆**片足ケンケン**：かた足で前にすすんでみよう。
- ・**トラックジョグ**：ジョグでゆったりランニング【ジョグとは → ゆっくり走ること】
- ・**スキップ**：スキップスキップらんらんらん、楽しくーしゅうしよう！
- ・**たんきより**：てつぼうのはしからはしまでぜん力で走ってみよう！※
- ・**のぼり棒**→てっぺんまでのぼってみよう。
- ・**のぼり棒**→ぼうのまん中までのぼったら、そのばで20びょうつかまっていよう！
- ・**うんていかたみち**→おちずにわたってみよう。
- ・**ジャングルジム（おちないでーしゅう）**→おちないようにジャングルジムのーしゅうしてみよう！
- ・**ジャングルジム（てっぺんまで）**→ゆっくりてっぺんをめざしてのぼってみよう。
- ・**フラフープ（こしで）**：こしのあたりでまわしてみよう。
- ・**フラフープ（上になげてキャッチ）**：かた手でもって、あたまの上になげてキャッチしてみよう！※
- ・**フラフープ（なわとび）**：りょう手でもって前でまわして、なわとびみたいにとんでみよう。
- ・**タイヤとび（かたみち）**：とびばこみたいにぜんぶのタイヤをとびこえてみよう。
- ・**鉄棒**（ぶたのまるやき）（ぶたのまるやき）（前まわり）（さかあがり）（けんすい）  
（ぶたのまるやきじゃんけん→まるやきをしながらおともだちとむかいあってジャンケンをしよう！）
- ・**なわとび**（かけあしとび）（前とび）（うしろとび）（こうさとび）（スキップ）（あやとび）  
（エアなわとび）（にじゅうとび）
- ・**すなばでだんごづくり**：しぶんだけのどろだんごを二こつくってみよう！※
- ・**先生とどれかにチャレンジ**：チャレンジの中から好きなチャレンジをえらんで先生とやってみよう！
- ・**ともだちと体ジャンケン**：体をぜんぶつかってグーチョキパー、ぜんかジャンケン！
- ・**かくれんぼ**：かくられるばしよをきめて、かくれんぼをやってみよう！（三～四人ぐみ）
- ・**かげふみ**：グループをきめて、おにをきめよう！にげられるばしよをきめて、あいてのかげをふんだら名前をよぼう！
- ・**やまをつくる（すなば）**：おともだちときょうかしておおきなすなの山をつくってみよう！※
- ・**なわとびたいきゅうたいけつ**：二人ぐみで、どっちが長くとんでいられるかしょうぶしよう！
- ・**ゆうぐタッチきょうそう**：こうていにあるぜんぶのゆうぐにタッチしてまわろう。
- ・**ともだちとキャッチボール**（ノーバウンド）：おとさないようにきょうかしてキャッチボールしよう。  
（ころがす）：ころころ、ころがしてキャッチボールしよう。  
（ワンバウンド）：おともだちとのあいだでーかいバウンドさせてとってみよう。
- ・**かいだんのぼりおり**：ふみはずさないようにゆっくりのぼってはおりてみよう。
- ・**たけうま**：たけうまにのって歩いてみよう！【のりかたは先生に教えてもらってね！】

※へこみやてつぼうをやっている子に気をつけよう！！すなは、もとにもどそう！！