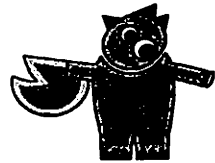


みんなが使える
チャレンジカード集

めざせ！マッスルザウルス！



いっぱい遊んで、ドンドン力をつけよう！

一人でもチャレンジ！家でも学校でも挑戦！二人以上ではげましあえば、もっと上達だ！

自分のペースで頑張ろう！

年名前

| (腕の力を強くしよう) | (ジャンプ力をつけよう) | (速く走ろう) |
|---|--|---|
| <p>① 高鉄棒ぶら下がり ゆっくり30数えよう</p>  <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>② 鷹とび (一人10回跳んだら交代)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>③ 30メートルダッシュ (「気を付け」の姿勢から倒れこみながらスタート)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> |
| <p>④ かえるの足うち5回 (できれば、2回打ちに挑戦しよう)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>⑤ ケンケン(若・老) (各10メートルずつ挑戦。友達と競争しよう)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>⑥ 校庭1周走る カーブはゆっくり、直線は思い切り速く走ろう。</p> <p>😊😊😊😊😊</p> |
| <p>⑦ 腕立てジャンプ手拍子 (腕立ての姿勢で、1回ジャンプ・1回手拍子) 3回挑戦</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>⑧ 両足ジャンプで10メートル (何回でいけるかな？できるだけ少ない数でいこう。)</p> <p>😊😊😊😊😊 回 回 回 回 回</p> | <p>⑨ 大またで50メートル走る。</p> <p>😊😊😊😊😊</p>  |
| <p>⑩ 固定施設で遊ぼう ・うんてい全部わたろう ・登りぼう登って降りて ・ジャングルジム(登って1周回って降りよう)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>⑪ 二人でグーパージャンプ (一人が座って、もう一人が立って脚を開いたり閉じたりジャンプしながら交互にする。10回で交代。)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>⑫ ジャンケンおんぶ (からだでジャンケンし、負けたら10歩おんぶしてあげる。勝った人はお礼に肩をたたいてあげる。)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> |
| <p>⑬ キャッチボール (左右の手で30回ずつ挑戦)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>⑭ 縄跳び100回跳ぶ (連続でなくてもいいよ。)</p> <p>😊😊😊😊😊</p> | <p>⑮ 線の上をまっすぐ走ろう。 (50メートル)</p> <p>😊😊😊😊😊</p>  |


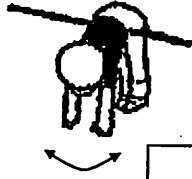
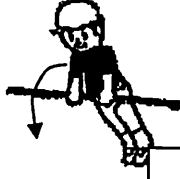


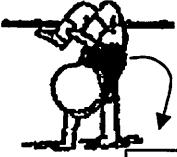


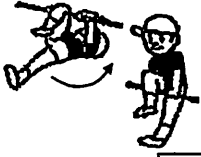





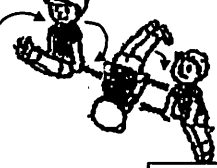



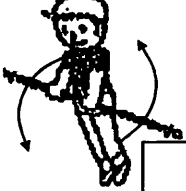
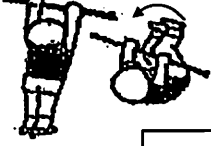


・毎日1個は挑戦しよう！

・1回できたら😊 ニコニコマークを1個ぬろう！

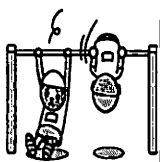
てつ ほう けん てい 鉄 棒 検 定 カ ー ド

なまえ
名前

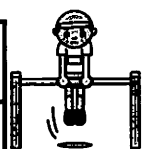
| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 つばめ  | 2 ふとんぼし  | 3 まえまわりおり  | 4 あしぬきまわり  | 5 こうもり  |
| 6 こうもりからおりる  じめんにてをつく | 7 ちきゅうまわり  あしをはずしてまわり またかける | 8 ふみこしおり  | 9 あしかけあがり  | 10 あしかけぜんてん  |
| 11 あしかけこうてん  | 12 さかあがり  | 13 だるままわり  | 14 プロペラまわり  | 15 うでたてこうてん  |
| 16 ひこうきとび  | 17 じごくまわり  | 18 てんごくまわり  | 19 うでたてぜんてん  | 20 けんすいさかあがり  |

しゅもく かん
※1種目できたら1点 ○をつけたりシールをはったりしてすすめましょう。

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | 特級 | 1級 | 2級 | 3級 | 4級 | 5級 | 6級 | 7級 | 8級 | 9級 | 10級 |
| 得点 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 |



| | | |
|--------------------|--------------------|------------------|
| しゅもく かず できた種目の数 | とくてん ごうけい 得点の合計 | きゅう はんてい 級の判定 |
| | | |





なわとびはやまわし
(スピードとび)
30秒間チャレンジカード



| 時間(回数) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| 月 日 | / | / | / | / | / | / |
| まえまわし | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |
| うしろまわし | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 | 回 |
| (回) | | | | | | |
| 90 | | | | | | |
| 80 | | | | | | |
| 70 | | | | | | |
| 60 | | | | | | |
| 50 | | | | | | |

まえまわし→赤 うしろまわし→青 しるしをつけてグラフにしましょう。

この表は、30秒間で何回なわとび(両足とび1回まわし1回とび)ができたかを記録していき、自分の記録の伸びをグラフにして、わかりやすくしたものです。

- 70回をこえるようになれば、2重とびがなんとかできるだけの回す技能が身についたと考えていいでしょう。
- 90回をこえるようになれば、2重とびが連続して何十回もできるようになります。
- 100回以上らくに回せれば3重とびができるようになると思われます。



とびかたと数え方について

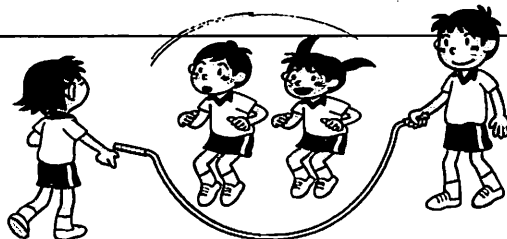
- ・ 目せんをまっすぐにして、わきをしめて手首で小さく早くまわしましょう。
- ・ 二人一組で数を数えます。跳んだ数は口ずさみながら数を数えてもらい、失敗した数は指で数えています。最後に失敗した数を引いて数えるとやりやすいと思います。

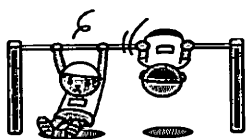
年 組 名 前

長なわとびチャレンジカード

年 組 名 前 _____

| こんなとびかたできるかな？ | | できばえ チェック |
|---------------|---|--------------|
| 1 | <input type="radio"/> 8の字とびができる。 <input type="radio"/> 回っているなわに1人ずつ入り、なわの中で1回とんで外に出る。 (何人続けてとべたかな？) | 10人 |
| | | 20人 |
| | | 30人 |
| | | 40人 |
| 2 | <input type="radio"/> 長なわスピードとび (グループごとに1分間で何人とべたかな？) | 60人 |
| | | 70人 |
| | | 80人 |
| | | 90人 |
| 3 | <input type="radio"/> 手つなぎとびができる。 (手をつないで入り、出ることができる。 2人・3人・4人・5人) | 2人 |
| | | 3人 |
| | | 4人 |
| | | 5人 |
| 4 | <input type="radio"/> 長短なわとびで10回とべる。 (長なわの回旋に合わせて短なわでとぶ) | |
| 5 | <input type="radio"/> 長短なわとびで入って出ることができる。 (長なわの回旋に合わせて短なわでとぶ) | |
| 6 | <input type="radio"/> 長なわ人数とび (長なわに次々と入り、10人が10回とべる) | |
| 7 | <input type="radio"/> 長なわ十字とびができる。 (2本の長なわが回旋しているところに外から跳んで入る。 | |
| 8 | <input type="radio"/> 長短2重とびができる。 (長なわが1回旋する間に短なわで2回旋してとぶ) | |





チャレンジ・テスト


学年 組 名前

| | 運動種目 | 回数・秒 | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 | 5回 | 6回 | 7回 | 伸び |
|---|-----------------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | (行った日) 反復馬とび | / 20秒 | / | / | / | / | / | / | / | |
| 2 | 倒立かべけり | 20秒 | / | / | / | / | / | / | / | |
| 3 | だんごむし | 毎30秒 | / | / | / | / | / | / | / | |
| 4 | 短なわ北'ト'とび | 30秒 | / | / | / | / | / | / | / | |
| 5 | 長なわ北'ト'とび | 1分 | / | / | / | / | / | / | / | |
| 6 | 長座・前屈 | 得点 | / | / | / | / | / | / | / | |
| 7 | 開脚座・前屈 | 得点 | / | / | / | / | / | / | / | |
| 8 | ブリッジ | 得点 | / | / | / | / | / | / | / | |

(注)：上の表6～8の運動の得点は、下の「柔軟運動の目安」を参考にして決める。

柔軟運動の目安 (各運動とも、その動作を3秒間持続する)

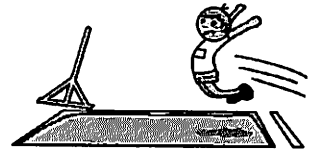


| 点 | 6 長座・前屈 | 7 開脚座・前屈 | 8 ブリッジ |
|---|--|------------|---------------|
| 1 | 足首を両手で持てる | 足首を両手で持てる | 頭を床につけてできる |
| 2 | 足先に手の指先がつく | 足先に手の指先がつく | ひじが曲がってできる |
| 3 | ひざにひじがつく | 床にひじがつく | ひじを伸ばしてできる |
| 4 | 足にひたいがつく | 床にひたいがつく | 立った姿勢から反ってできる |
| 5 | 足に胸がつく  | 床に胸がつく | 4の動作から起きあがる |

走り幅跳びの目標記録

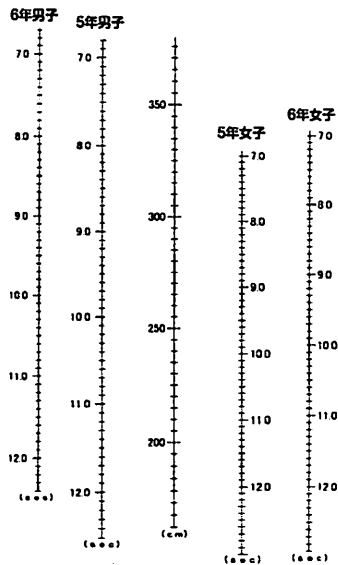
走り幅跳びの記録には、走る運動（50m走のタイム）が大変影響しています。そこで（図1）を使って、あなたの50m走のタイムから、走り幅跳びの目標記録を求めました。

あなたの場合、50m走タイム＝ 秒



したがって、走り幅跳びの目標記録は cmになります。

図1 走り幅跳びのノモグラム



また、実際にとんだ距離と目標記録との差をもとに、10段階得点表を下に示しました。得点表をもとにより高い記録に挑戦しましょう。

| 得点 | 目標記録との差 |
|----|------------|
| 10 | 41以上 (cm) |
| 9 | 31～40 |
| 8 | 21～30 |
| 7 | 11～20 |
| 6 | 1～10 |
| 5 | -9～0 |
| 4 | -19～-10 |
| 3 | -29～-20 |
| 2 | -39～-30 |
| 1 | -40以下 (cm) |

上記のノモグラムは、平成10年度「本県児童生徒の体力」栃木県教育委員会発行の回帰方程式を基に作成しました。

個人の記録表

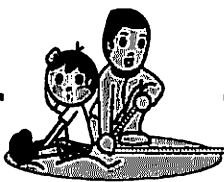
| 月/日 | / | / | / | / | / | / |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 記録 (目標記録との差) | () | () | () | () | () | () |
| 得点 | | | | | | |

目標記録の求め方

みなさんの50m走タイムをそれぞれチェックし、各学年の50m走の自分の記録から真横に線を引き、走り幅跳びの軸との交点がみなさんの目標記録となります。

※ 平成10年度「本県児童生徒の体力」の回帰方程式で計算すると、さらに正確に目標記録がでます。

学習を振り返って（感想）



年 組 番 氏 名

走り高跳びの目標記録

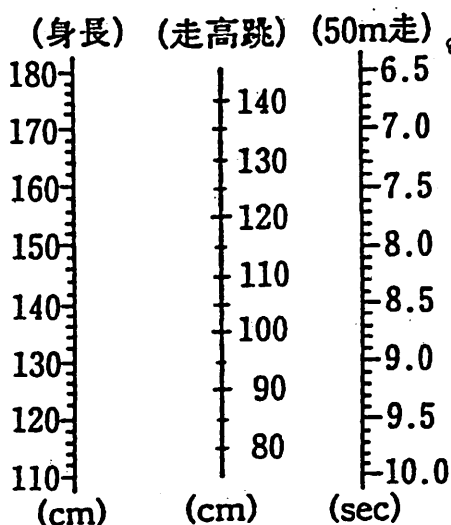
走り高跳びの記録には、身長や走る運動（50m走のタイム）などが大変影響してきます。

そこで（図1）を使って、あなたの身長と50m走のタイムから走り高跳びの目標記録をもとめました。

あなたの場合、身長＝ cm, 50m走タイム＝

したがって、走り高跳びの目標記録は cmになります。

図1 走り高跳びのノモグラム



また、実際にとんだ高さや目標記録との差をもとに、10段階得点表を下に示しました。得点表をもとにより高い記録に挑戦しましょう。

| 得点 | 目標記録との差 |
|----|------------|
| 10 | 20以上 (cm) |
| 9 | 15～19 |
| 8 | 10～14 |
| 7 | 5～9 |
| 6 | 0～4 |
| 5 | -5～-1 |
| 4 | -10～-6 |
| 3 | -15～-11 |
| 2 | -20～-16 |
| 1 | -21以下 (cm) |

目標記録の求め方

$$0.5 \times (\text{身長}) - 10 \times (\text{50m走のタイム}) + 120 = \text{目標記録}$$

個人の記録表

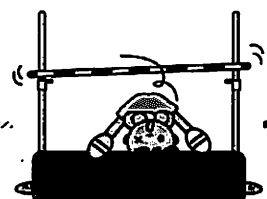
| 月/日 | / | / | / | / | / | / |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 記録 | | | | | | |
| (目標記録との差) | () | () | () | () | () | () |
| 得点 | | | | | | |

目標記録の求め方

みなさんの身長と50m走タイムをそれぞれチェックし、直線で線を引き結ぶ。走り高跳びの軸との交点がみなさんの目標記録となります。

※ ノモグラムの下の計算式から求めるとより正確に目標記録がでます。

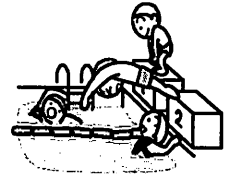
学習を振り返って（感想）



年 組 番 氏 名

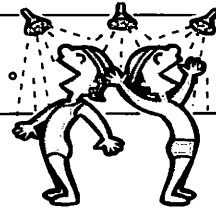


水泳がんばりカード



小学校 () 年 () 組 名前 ()

| 級 | 内 容 | できた日 | 合格印 |
|-----|-----------------------------------|------|-----|
| 2段 | クロール, 平泳ぎ, 背泳ぎ (50m×3) を3分以内で泳げる。 | / | |
| 初段 | クロール, 平泳ぎ, 背泳ぎ (3種目とも50m) を泳げる。 | / | |
| 1級 | クロール, 平泳ぎ, 両方とも50m以上泳げる。 | / | |
| 2級 | クロール, 平泳ぎ, 両方とも25m以上泳げる。 | / | |
| 3級 | クロール, 平泳ぎ, どちらかで25m以上泳げる。 | / | |
| 4級 | クロール, 平泳ぎ, 両方とも13m以上泳げる。 | / | |
| 5級 | クロール, 平泳ぎ, どちらかで13m以上泳げる。 | / | |
| 6級 | 面かぶりばた足で, 13m以上泳げる。 | / | |
| 7級 | ビート板を使って, ばた足か, かえる足で13m以上泳げる。 | / | |
| 8級 | 伏し浮きや, けのびが5mできる。 | / | |
| 9級 | 水中で目を開けたり, 息をはいたりすることができる。 | / | |
| 10級 | 水中を自由に歩いたり, 走ったりすることができる。 | / | |



今年のめあては? 今シーズンチャレンジしたいことは!





平成

年度

なわとびチャレンジカード

年 組 名 前 ()

◆とべた数のますに色をぬっていきましょう。

| 種目(しゅもく) | 級 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------|---|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 1回せん2ちょうやく | | 5 | 10 | | | | | | | | |
| 1回せん1ちょうやく | | | 5 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | |
| 後(うし)ろとび | | | 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | | | |
| かけ足(あし)とび | | | 5 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| グーチョコキとび | | | 4 | 8 | 10 | 20 | | | | | |
| グーパーとび | | | 4 | 8 | 10 | 20 | | | | | |
| 横(よこ)ステップとび | | | | 5 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| 前(まえ)ふりとび | | | | 4 | 8 | 10 | 20 | | | | |
| あやとび | | | | | 3 | 5 | 10 | 15 | | | |
| 交差(こうさ)とび | | | | | 3 | 5 | 10 | 15 | | | |
| 後ろあやとび | | | | | | 3 | 5 | 10 | 15 | | |
| 後ろ交差とび | | | | | | 3 | 5 | 10 | 15 | | |
| 二重(にじゅう)とび | | 準特級 | 50 | 特級 | 100 | | 3 | 5 | 10 | 20 | 30 |
| あや二重とび | | | 30 | | 50 | | | 3 | 5 | 10 | 20 |
| 交差二重とび | | | 20 | | 30 | | | | 3 | 5 | 10 |
| 後ろ二重とび | | | 30 | | 50 | | | | 3 | 10 | 20 |
| 後ろあや二重とび | | | 20 | | 30 | | | | | 5 | 10 |
| 後ろ交差二重とび | | | 10 | | 20 | | | | | 3 | 5 |
| 三重(さんじゅう)とび | | | 3 | | 5 | | | | | | 3 |

今シーズンのめあては

級をめざします!



小学校

参 考 文 献 等

(順不同)

| | | |
|---------------------|-----------------|--------|
| 栃木県につたわるこどもの遊び | 栃木県小学校教育研究会体育部会 | 光文書院 |
| 小学校「楽しい体育」の教材研究第7版 | 体育方法研究会 | 井上総合印刷 |
| 小学校「楽しい体育」の教材研究第10版 | 体育方法研究会 | 井上総合印刷 |
| (チャレンジカード) | | |
| めざせ！マッスルザウルス | 宇都宮市立中央小学校 | |
| 鉄棒検定カード | 宇都宮市立中央小学校 | |
| なわとびはやまわし30秒間 | 体育方法研究会 | |
| 長なわとび | 体育方法研究会 | |
| チャレンジテスト | 体育方法研究会 | |
| 走り幅跳びの目標記録 | 体育方法研究会 | |
| 走り高跳びの目標記録 | 体育方法研究会 | |
| 水泳がんばりカード | 宇都宮市立宮の原小学校 | |
| なわとびチャレンジカード | 宇都宮市立宮の原小学校 | |

小学生のための体力づくりの手引き作成部会委員

(五十音順)

大堀 円 県教育委員会事務局学校教育課副主幹
狐塚 登喜枝 宇都宮市立中央小学校教諭
酒井 邦夫 県教育委員会事務局上都賀教育事務所副主幹
○田代 哲郎 県総合教育センター副主幹

(○ 委員長)

協力者

西 順一 体育方法研究会顧問
林田 弘之 体育方法研究会会長
渡辺 宏 体育方法研究会研究主任
関山 英二 体育方法研究会委員
小池 雄一 //
石川 千春 // 他 体育方法研究会委員の皆様
宇都宮市立中央小学校
宇都宮市立宮の原小学校

イラスト協力

渡邊 優介 (ギャラリー 懐風)

事務局

県教育委員会事務局スポーツ振興課課長 小曾戸 和彦
県教育委員会事務局スポーツ振興課主幹 福田 智
県教育委員会事務局スポーツ振興課課長補佐 古口 英夫
県教育委員会事務局スポーツ振興課副主幹 石川 僚一
県教育委員会事務局スポーツ振興課指導主事 時田 哲也
県教育委員会事務局スポーツ振興課指導主事 山本 宗良
県教育委員会事務局スポーツ振興課指導主事 戸坂 秀一
県教育委員会事務局スポーツ振興課指導主事 熊木 則裕

小学生のための体力づくりの手引き

平成21年3月

編集発行 栃木県教育委員会事務局

〒321-8501 宇都宮市埜田1-1-20

TEL 028-623-3416

FAX 028-623-3411

印刷所 (株)松井ピ・テ・オ・印刷

TEL 028-662-2511



いきいき栃木っ子3あい運動

～ 学びあい 喜びあい はげましあおう ～