

とちぎ元気キッズ がんばりカード

チャレンジ 栃木県25市町めぐり 3・4年生

年	組	名
		前

1日の目標を決めて、クリアすることができたら、市・町の地図に1つずつ、しるしをつけましょう。

あなたの1日の目標

とちぎ元気キッズ [1日の目標]
なわとび 合計120回以上 (とび方は自由)



毎日、
楽しく元気に運動しよう！



げんき とちぎ元気キッズ なわとびカード

3・4年生

あなたの
めあて
(級)



★それぞれのとび方で、クリアできた回数のとちまるくんに、しるしをつけましょう。

★クリアできたかすによって、それぞれの級の『銀認定』『金認定』となります。

級	両足または かけ足とび		あやとび <small>なわをとんだ回数</small>		こうさ とび	2重とび		はやぶさ 2重あやとび	級の認定 <small>にんてい</small>	
	前	後ろ	前	後ろ	前	前	後ろ	前	銀認定 クリア数	金認定 全クリア
1	120	70	40	30	30	20	7	10	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8
2	100	60	30	20	20	15	5	5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8
3	80	50	20	14	15	10	3	3	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8
4	70	45	16	10	10	5	1	1	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8
5	60	30	12	6	5	3			<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6
6	50	20	10	2	1	1			<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6
7	40	14	8						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
8	30	10	6						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
9	20	6	4						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
10	10	2	2						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

ふりかえり

めあてにむかって、いろいろなとび方に進んでちょうせんし、がんばりました。

■ 友だちやかぞくのかたからひとこと

ハイレベルS級にチャレンジしましょう

3・4年生S級 = 1級全クリア
+ 後ろはやぶさ10回

