

# 体力工場 (向上)



なわとび検定

体力工場 ~ マラソンチャレンジ ~

## 継続的な取組にこそ表れる成果・高まる体力

～ 運動に親しみ、体を動かす楽しさを知る 生涯スポーツの誘い～

**帯小なわとびチャレンジ 19**

できたら○をつけよう。

なわとび		ねん		くみ		高メダリスト	
なわとび		ねん		くみ		高メダリスト	
前とび 100回↓ (40秒以内)	○	トゥー(つま先)タッチ35回↓ (つまさきがついて1回)	○	かけあしこうさどび 25回↓ (左右で1回)	○○	かえしとび 25回↓ (縄が床に2度ついて1回)	○○
後とび 60回↓ (30秒以内)	○	ヒール(かかと)タッチ35回↓ (かかどがついて1回)	○	後こうさどび 20回↓	○○	サイドクロス 25回↓ (ジャンプ1回で1回)	○○
後片足とび 40回↓	○	キャンキャン25回↓ (ひざあげ+キックで1回)	○	前後こうさどび 10回↓	○○	ドンキー	○○
後ろかけ足とび 40回↓ (左右で1回)	○	横ふりどび 25回↓ (左右にふって1回)	○	二重とび 25回↓	○○	往復交差360° (止まらずに右回りと左回り)	○○
後グーチャキパー 15回↓ (グーチャキパーで1回)	○	モンキー 15回↓ (縄が1回転して1回)	○	かけあし二重とび 3回↓ (左右で1回)	○○○	クルーガ 15回↓	○○
後もちかえとび 15回↓	○	スーパーモンキー 8回↓ (縄が1回転して1回)	○	片足二重とび 5回↓	○○	トード 15回↓	○○
後スキーヤー 30回↓ (左右で1回)	○	かけあしあやどび 25回↓ (開閉で1回)	○○	こうさ二重とび 3回↓	○○	フッシュアップ	○○
後ベル 30回↓ (前後で1回)	○	後あやどび 25回↓ (開閉で1回)	○○	ハヤツサ 10回↓ (あや二重とび)	○○○	☆せんたく☆	○○

なわとび検定

体力工場 (向上) ~ マラソンチャレンジ ~

毎年恒例のなわとび検定。各学年の発達段階に応じた技が提示され、それにチャレンジしていきます。技は数十種類にも及びますので、動画にて各学年で見てもらい練習に励みます。また、この取組は家庭でも行ってほしい、おうちの検定も受けることができます。

保護者の方の協力も得ながら、去年の自分より今年の自分、今の自分よりも未来の自分へのあこがれをもちつつ練習を意欲的に頑張ります。11月の全校集会では、みごとメダリストに輝いた児童はステージ上で技の発表をすることができます。

2019年の「体力工場」は、学級対抗マラソンチャレンジでした。1人の記録の蓄積ではなく、毎日コツコツとチャレンジをする子や、他の学年を意識しながら走る子など様々ですが、どの児童も楽しみながらチャレンジすることができました。

2020年の「体力工場」のチャレンジは何になるかな？その指令を楽しみに待ちましょう！

