

「長なわ」チャレンジシート



年 組 名前

技	人数・回数						チャレンジ回数	合格
	10	20	30	40	50	60		
大波・小波	10	20	30	40	50	60		
ゆうびんやさん	1人で 跳ぶ	2人で 跳ぶ	3人で 跳ぶ	4人で 跳ぶ	5人で 跳ぶ	6人で 跳ぶ		
長縄まわし	10	20	30	40	50	60		
通り抜け	1人で 走る	2人で 手つなぎ	3人で 手つなぎ	4人で 手つなぎ	5人で 手つなぎ	6人で 手つなぎ		
〇の字跳び	1周	2周	3周	4周	5周			
8の字跳び (3分間)	20	40	60	80	100			

☆チャレンジするときは、友達や先生にみてもらおう！

☆休み時間にどんどん練習しよう！

☆職員室前にある長縄は自由に使ってね！

♪ゆうびんやさん♪

ゆうびんやさん おとしもの ひろってあげましょ
いちまい にまい さんまい よんまい ごまい
ろくまい ななまい はちまい きゅうまい じゅうまい
ありがとう (みんなで、イエーイ！)