

からだを楽しく動かそう！

みなさんは、ふだんから運動をしていますか？学校の
 体育の授業やスポーツ少年団の活動だけではなく、か
 らだを使って遊ぶことも運動です。



小学校4年生の時期は、たくさん運動すると、「筋肉」
 や「神経」が発達し、からだが大きく成長したり、いろいろなからだの
 動かし方ができるようになったりすると言われています。（個人差はあ
 ります）また、普段から運動をしている子どもは、大人になってからも
 病気にかかりにくくなるなど、心やからだの健康にもよいことがある
 と考えられています。

毎日でも、一週間に3日も、継続して、からだを楽しく動かそう。
 このリーフレットは、そのきっかけやヒント、目標に使ってください。

1 チャレンジなわとび（一部）

チャレンジなわとび判定表 個人の部（男子）

種目	段級	7級	6級	5級	4級	3級
テスト1	① 両足とび	150回	50回	50回	50回	70回
	② 片足とび			左:20 右:20	20 20	30 30
		③ かけ足とび		50	50	50
	④ あやとび				30	45
	⑤ 後ろまわしとび				30	45
	備考		①と③ を2回 くり返し	①～③ を2回 くり返し	①～⑤ を2回 くり返し	左に同 じ
注意点	なんかいひ 何回引かかっても制限時間内に かい 2回くり返しできればOK!					
制限時間	1'15	1'35	2'15	3'30	4'25	
テスト2	にじゅう 二重まわし					45回 (30秒)

※3級の上に2級～5段まで挑戦できるよ！

チャレンジなわとび判定表 個人の部（女子）

種目	段級	7級	6級	5級	4級	3級
テスト1	① 両足とび	120回	40回	40回	40回	60回
	② 片足とび			左:15 右:15	15 15	25 25
		③ かけ足とび		40	40	40
	④ あやとび				25	35
	⑤ 後ろまわしとび				25	35
	備考		①と③ を2回 くり返し	①～③ を2回 くり返し	①～⑤ を2回 くり返し	左に同 じ
注意点	なんかいひ 何回引かかっても制限時間内に かい 2回くり返しできればOK!					
制限時間	1'00	1'15	1'45	2'30	3'40	
テスト2	にじゅう 二重まわし					35回 (25秒)

※3級の上に2級～5段まで挑戦できるよ！