



はまおチャレンジ ～はまおをめざして～


ホップ ステップ ジャンプ

年 組 名前


😊
やさしい

カエル 	1～10の すべてできたら ごうかくだよ!!	1(/ /) 前まわしとび 1分	2(/ /) 前まわしとび 3分	3(/ /) 後ろまわしとび 30秒	4(/ /) 後ろまわしとび 1分	5(/ /) かけ足とび 50かい(そのぼ)
		6(/ /) 後ろかけ足とび 50かい(そのぼ)	7(/ /) 前あやとび 30かい	8(/ /) 前こうさとび 30かい	9(/ /) 後ろあやとび 30かい	10(/ /) 後ろこうさとび 20かい

ウサギ 	11～20の すべてできたら ごうかくだよ!!	11(/ /) ペアでおかいあ いとび 20かい	12(/ /) ペアでよこなら びとび 20かい	13(/ /) ペアで後ろなら びとび 20かい	39(/ /) ペアで前ならび とび 20かい	40(/ /) ペアでグリップこ うかとび 10かい
		16(/ /) ペアでロー71本よ こならびとび 10かい	17(/ /) ペアでロー71本よ こならびはんたいお きとび 10かい	18(/ /) ペアでロー72本よ こならびはんたいお きとび 10かい	19(/ /) 3人でロー73本よ こならびとび 10かい	20(/ /) 4人でロー74本よ こならびとび 10かい

カンガルー 	21～30の 8こ できたら ごうかくだよ!!	21(/ /) かえしとび 10かい	22(/ /) サイドクロス 10かい	23(/ /) 前ふりとび 30かい	24(/ /) よこふりとび 30かい	25(/ /) きいかえしとび 後ろ10→前10
		26(/ /) 前かた足とび 20かい	27(/ /) 後ろかた足 20かい	28(/ /) 足たたきとび 20かい	29(/ /) かけ足とび トラック1しゅう	30(/ /) スキップとび トラック1しゅう

😞
むずかしい

はまお 	31～40の 6こ できたら ごうかくだよ!!	31(/ /) 前にじゅうとび 20かい	32(/ /) 前にじゅうとび 30かい	33(/ /) 前にじゅうとび 30かい	34(/ /) 後ろにじゅうとび 5かい	35(/ /) 後ろにじゅうとび 10かい
		36(/ /) 後ろにじゅうとび 15かい	37(/ /) 前はやぶさ 10かい	38(/ /) 後ろはやぶさ 10かい	39(/ /) 前こうさにじゅう 3かい	40(/ /) 後ろこうさにじゅう 3かい