

# 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 20かい	2( / ) 前まわしとび 30かい	3( / ) 前まわしとび 40かい	4( / ) 後ろまわしとび 20かい	5( / ) 後ろまわしとび 30かい
6( / ) かけ足とび 20かい(そのま)	7( / ) かけ足とび 30かい(そのま)	8( / ) 後ろかけ足とび 20かい(そのま)	9( / ) 後ろかけ足とび 30かい(そのま)	10( / ) 前あやとび 10かい



ウサギ

11～20の  
すべてできたら  
ごうかくだよ！！

11( / ) 前あやとび 20かい	12( / ) 前あやとび 30かい	13( / ) 後ろあやとび 10かい	14( / ) 後ろあやとび 20かい	15( / ) 後ろあやとび 30かい
16( / ) グーパーとび 20かい	17( / ) グーチョコキとび 20かい	18( / ) グーチョコキパーとび 10かい	19( / ) 前ふりとび 20かい	20( / ) よこふりとび 20かい



カンガルー

21～30の  
8こ できたら  
ごうかくだよ！！

21( / ) 前かた足とび 15かい	22( / ) 後ろかた足とび 15かい	23( / ) にびょうしとび 10かい	24( / ) 下まわしとび 10かい	25( / ) 足まきつけとび 10かい
26( / ) 前こうさとび 10かい	27( / ) 前こうさとび 20かい	28( / ) 前こうさとび 30かい	29( / ) 後ろこうさとび 10かい	30( / ) 後ろこうさとび 15かい



はまお

31～40の  
6こ できたら  
ごうかくだよ！！

31( / ) かけ足とび 20メートル	32( / ) スキップとび 15メートル	33( / ) にじゅうとび 10かい	34( / ) にじゅうとび 15かい	35( / ) にじゅうとび 20かい
36( / ) ペアでおかいあ いとび 10かい	37( / ) ペアでよこなら びとび 10かい	38( / ) ペアで後ろなら びとび 10かい	39( / ) ペアで前ならび とび 10かい	40( / ) ペアでグリップこう かんとび 5かい

むずかしい

