

体育学習シート

6年 組()

毎日体を動かして、健康なからだをつくっていきましょう！

5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
なわ跳び 分				
走る運動 分				
ボールを 使った運動 分				
その他の運動 分				
合計 分				

5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
なわ跳び 分				
走る運動 分				
ボールを 使った運動 分				
その他の運動 分				
合計 分				

5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
なわ跳び 分				
走る運動 分				
ボールを 使った運動 分				
その他の運動 分				
合計 分				

- 平日は毎日運動した内容を記録しましょう。
- 1日30分以上を目安に運動に取り組みましょう。
- 裏面の縄跳びカードや、けやき小のホームページにのっている資料などを参考にしながら様々な運動に挑戦してみましょう。
- このワークシートは、学校再開日に提出してください。

チャレンジ けやき なわとびカード

けやき 小学校 年 組 番 名前

級	クリア数	にん定	★ にん定の方法 ① とび方の絵にあるそれぞれの数をとれば、クリアです。 ② ①でクリアした数が、各級のクリア数になれば、その級は、にん定です。 ※ 各級の全てのとび方をクリアすれば、『全クリア』です。	全クリア
できたところまで 好きな色を めっていこう!!				
1級	4		30 3 3 20 7 20	
2級	4		20 2 3 2 15 6 18	
3級	4	交差とび(後ろ)	15 1 10 8 5 18	
4級	4		10 24 20 8 4 14	
5級	4	側しんとび	8 12 10 5 3 12	
6級	4		5 8 5 3 2 10	
7級	4		3 4 1 1 1 8	
8級	3		120 30 24 50 5	
9級	3		100 25 20 20 45 35	
10級	3		90 20 16 40 15	
11級	3		80 15 12 35 40	
12級	3	前とび	70 10 8 30 30	
13級	3		60 5 4 25 20	
14級	3	前とび(両足・かけ足)	50 2 20 10	
15級	2		40 50 14 60	
16級	2		30 30 8 40	
17級	2		20 10 10 20	
18級	2		15 3 2 12	
19級	1		8 8	
20級	1		3 4	