

げんき

# とちぎ元気キッズ がんばりカード

1・2年生

## チャレンジ とちぎけん 栃木県25の市と町めぐり

ねん くみ なまえ

あなたの1日の目ひょう

1日の目ひょうを決めて、クリアできたら**じぶんのすむ市・町**から**じゅんに**、しるしをつけましょう。

とちぎ元気キッズ[1日の目ひょう]  
なわとび ごうけい100回いじょう（とびかたはじゅう）

 うつのみや市	 かみのかわ町	 かぬま市	 にっこう市	 もおか市	 ましご町	 もてぎ町
 あしかが市	 さくら市	 やいた市	 しもつけ市	 とちぎ市	 みぶ町	 いちかい町
 さの市	 なすからすやま市	 しおや町	 たかねざわ町	 おやま市	 のぎ町	 はが町
 なすしおばら市	 なす町	 おおたわら市	 なかがわ町	 <p>とちぎけんきょういくいいんかい 栃木県教育委員会</p>		

# げんき とちぎ元気キッズ なわとびカード

1・2年生

- ★それぞれのとびかたで、クリアできた回すうの<sup>かい</sup>とちまるくんに、しるしをつけましょう。
- ★クリアできたかすによって、それぞれの級の『<sup>きゅう</sup>銀にんてい』『<sup>きん</sup>金にんてい』となります。

あなたの  
めあて  
(級)

合格

級	りょう足とび		かけ足とび		あやとび なわをとんだ 回すう	2じゅう とび	きゅうの にんてい	
	まえ	うしろ	まえ	うしろ			銀にんてい クリアすう	金にんてい 全クリア
1	100	50	80	40	30	15	4	6
2	80	40	60	30	20	10	4	6
3	60	30	50	20	10	5	4	6
4	50	25	40	14	6	3	4	6
5	40	20	30	10	4	1	4	6
6	30	15	20	4	2		3	5
7	20	10	14	2			2	4
8	15	5	10				2	3
9	10	1	4				2	3
10	5		2				1	2

ふりかえり

めあてにむかって、友だちやかぞくといっしょにたのしみながらなわとびにチャレンジしました。

- 友だちやかぞくのかたからひとこと

えす  
ハイレベルS級にチャレンジしましょう

1・2年生S級 = 1級ぜんクリア  
+ はやぶさ (2じゅうあやとび) 10回

S  
クリア

# とちぎ元気キッズ がんばりカード

チャレンジ 栃木県25市町めぐり 3・4年生

年	組	名
		前

1日の目標を決めて、クリアすることができたら、市・町の地図に1つずつ、しるしをつけましょう。

あなたの1日の目標

とちぎ元気キッズ [1日の目標]  
なわとび 合計120回以上 (とび方は自由)



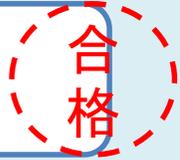
毎日、  
楽しく元気に運動しよう！



# げんき とちぎ元気キッズ なわとびカード

3・4年生

あなたの  
めあて  
(級)



★それぞれのとび方で、クリアできた回数のとちまるくんに、しるしをつけましょう。

★クリアできたかすによって、それぞれの級の『銀認定』『金認定』となります。

級	両足または かけ足とび		あやとび <small>なわをとんだ回数</small>		こうさ とび	2重とび		はやぶさ <small>2重あやとび</small>	級の認定 <small>にんてい</small>	
	前	後ろ	前	後ろ	前	前	後ろ	前	銀認定 クリア数	金認定 全クリア
1	120	70	40	30	30	20	7	10	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8
2	100	60	30	20	20	15	5	5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8
3	80	50	20	14	15	10	3	3	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 8
4	70	45	16	10	10	5	1	1	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 8
5	60	30	12	6	5	3			<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6
6	50	20	10	2	1	1			<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 6
7	40	14	8						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
8	30	10	6						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
9	20	6	4						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
10	10	2	2						<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

ふりかえり

めあてにむかって、いろいろなとび方に進んでちょうせんし、がんばりました。

■友だちやかぞくのかたからひとこと

ハイレベルS級にチャレンジしましょう

3・4年生S級 = 1級全クリア  
+ 後ろはやぶさ10回

# とちぎ元気キッズ がんばりカード

## チャレンジ 日本全国47都道府県めぐり

5・6年生

年 組 名  
前

毎日、  
楽しく元気に  
運動しよう！

1日の目標を決めて、クリアすることができたら、と都道府県の地図に1つずつ、しるしをつけましょう。

あなたの1日の目標

とちぎ元気キッズ [1日の目標]  
なわとび 合計150回以上 (とび方は自由)



栃木県教育委員会

げんき

## とちぎ元気キッズ なわとびカード

5・6年生

あなたの  
めあて  
(級)

合格

★それぞれのとび方で、クリアできた回数のとちまるくんに、しるしをつけましょう。

★クリアできたかすによって、それぞれの級の『銀認定』『金認定』となります。

級	両足または かけ足とび		あやとび なわをとんだ回数		こうさとび		2重とび		はやぶさ 2重あやとび		銀認定	金認定
	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ		
1	 150	 90	 60	 40	 40	 30	 30	 10	 20	 7	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
2	 120	 80	 50	 30	 30	 20	 20	 7	 10	 5	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
3	 100	 70	 40	 24	 20	 15	 15	 5	 5	 3	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
4	 90	 60	 36	 18	 15	 10	 10	 3	 3	 1	<input type="checkbox"/> 8種目	<input type="checkbox"/> 10種目
5	 80	 50	 20	 14	 10	 5	 5	 1	 1		<input type="checkbox"/> 7種目	<input type="checkbox"/> 9種目
6	 70	 40	 14	 10	 5	 3	 3				<input type="checkbox"/> 5種目	<input type="checkbox"/> 7種目
7	 60	 30	 10	 6	 1	 1	 1				<input type="checkbox"/> 5種目	<input type="checkbox"/> 7種目
8	 50	 20	 8	 2							<input type="checkbox"/> 3種目	<input type="checkbox"/> 4種目
9	 40	 10	 6								<input type="checkbox"/> 2種目	<input type="checkbox"/> 3種目
10	 30	 6	 4								<input type="checkbox"/> 2種目	<input type="checkbox"/> 3種目

ふりかえり

 めあてにむかって、いろいろなとび方ができるようになるために、工夫しながらがんばって練習しました。

 ■友だちや家族の方からひとこと

ハイレベルS級にチャレンジしましょう

 5・6年生S級=1級 全クリア  
 +三重とび3回
S  
クリア