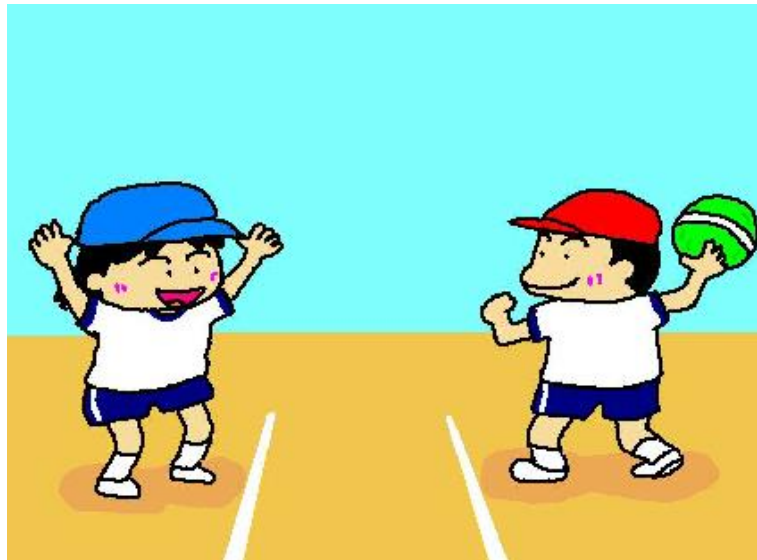


ペア種目

ペアドッジパス

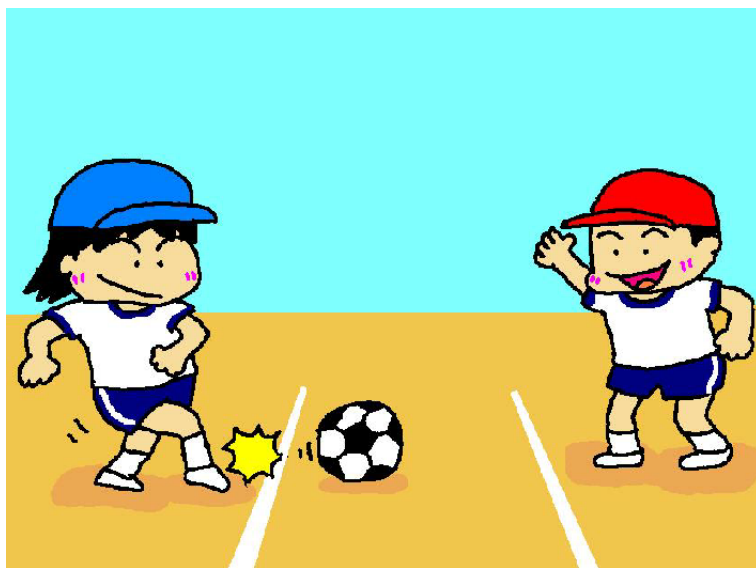


チャレンジの仕方

- 5mはなれた2本の線の外側から、1分間に何回パスをつなぐことができたか数える。
- 投げる時は線の外側から投げ、線をふんだ時は数えない。
- パスされたボールは、必ずキャッチしてから投げ返し、はじいたりトスしたりしてはいけない。
- とどかない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどってから投げる。(この場合も回数に入れてよい。また、バウンドしてからとどいたパスも回数に数えてよい。なお、低学年は、ころがしパスでもよい。)
- ボールはドッジボールを使う。(号数は自由。)

ペア種目

ペアキックパス



チャレンジの仕方

- 低学年は5m、中学年は7m、高学年は10mはなれた2本の線の外側から、1分間に何回キックパスをつなぐことができたか数える。
- けるときは線の外側からけり、ボールは必ず地面を転がるようにし、線をふんだ時は数えない。
- パスされたボールは、必ず足で止めてからけり、直接けてはいけない。
- とどかない時や方向の違ったボールは取りに行き、元の場所にもどってける。(この場合も回数に入れてよいが、ボールは足であつかう。)
- ボールはドッジボールまたはサッカーボールを使う。

ひとり種目

チャレンジなわとび



チャレンジの仕方

ていがくねん
〈低学年〉

- 前回^{まえまわ}し^{ぶんかん}で1分間に何回^{なんかい}とべたか^{かぞ}数える。

ちゅうがくねん
〈中学年〉

- 前回^{まえまわ}し^{ぶんかん}で2分間に何回^{なんかい}とべたか^{かぞ}数える。

こうがくねん
〈高学年〉

- 前回^{まえまわ}し^{ぶんかん}で3分間に何回^{なんかい}とべたか^{かぞ}数える。

※両足^{りょうあし}とび^{にじゅう}でとぶこと。二重とびはしない。途中でひっかかったらすぐ^{とちゅう}にやりなおし、その数^{かず}からつづ^{つづ}けて数^{かぞ}える。

ひとり種目

チャレンジ二重とび



チャレンジの仕方

- 1分間に、二重とびが何回できたか数える。
- 時間を計り始めてからなわを回す。
- 両足とびで行い、途中でひっかかったらすぐにやりなおし、続けて数える。