

なまえ
お名前

ねんれい

さい げつ
か

せいべつ

男・女

ちびっ子チャレンジ運動



詳しい運動のやり方や専門家のアドバイスはここを見てね



できたらチェックに **○** をつけよう! 年齢によって **レベル** が上がっていくよ!

*運動を行う際には、周囲に細心の注意を払い、広い場所で行って下さい。*掲載されているイラスト、文字等について許可無く複製、転用することを固く禁じます。

移動

					レベル
ギャロップ <input type="checkbox"/>	びよんびよんジャンプ <input type="checkbox"/>	リズム両足ジャンプ <input type="checkbox"/>	連続ゲーチョコバー <input type="checkbox"/>	紙コップ運び (25秒) <input type="checkbox"/>	2~4歳
スキップ <input type="checkbox"/>	連続ジャンプ競争 <input type="checkbox"/>	リズムクロスジャンプ <input type="checkbox"/>	ケンパ <input type="checkbox"/>	紙コップ運び (18秒) <input type="checkbox"/>	4~6歳
後ろスキップ <input type="checkbox"/>	跳んでくぐって <input type="checkbox"/>	リズムグーパージャンプ <input type="checkbox"/>	クロス足タッチ <input type="checkbox"/>	紙コップ運び (15秒) <input type="checkbox"/>	6~8歳

バランス

					レベル
くるりんば <input type="checkbox"/>	前転がり <input type="checkbox"/>	片足ケンケンジャンプ <input type="checkbox"/>	片足上げクマさん <input type="checkbox"/>	腹ばいお舟 <input type="checkbox"/>	2~4歳
往復くるりんば <input type="checkbox"/>	でんぐり返し <input type="checkbox"/>	片足ケンケン周り <input type="checkbox"/>	横向き片手両脚バランス <input type="checkbox"/>	あおむしコロりん <input type="checkbox"/>	4~6歳
足なしくるりんば <input type="checkbox"/>	前転 <input type="checkbox"/>	片足ケンケン左右ジャンプ <input type="checkbox"/>	横向き片手片足バランス <input type="checkbox"/>	ゆりかご立ち <input type="checkbox"/>	6~8歳

操作

					レベル
ボールバウンドキャッチ <input type="checkbox"/>	タオルボールスロー (1.5m) <input type="checkbox"/>	紙コップキック (1.5m) <input type="checkbox"/>	手のひら紙コップ打ち <input type="checkbox"/>	人間縄跳び <input type="checkbox"/>	2~4歳
片手ボールつき <input type="checkbox"/>	タオルボールスロー (3m) <input type="checkbox"/>	紙コップキック (3m) <input type="checkbox"/>	手のひら下手紙コップ打ち <input type="checkbox"/>	縄跳び両足跳び (5回) <input type="checkbox"/>	4~6歳
片手ボールつき周り <input type="checkbox"/>	タオルボールスロー (4m) <input type="checkbox"/>	紙コップドリブル&シュート <input type="checkbox"/>	手のひら上手紙コップ打ち <input type="checkbox"/>	縄跳び両足跳び (30回) <input type="checkbox"/>	6~8歳

力

					レベル
足上げ腕支持 <input type="checkbox"/>	タオルぶら下がり (5秒) <input type="checkbox"/>	テーブル <input type="checkbox"/>	クマ歩き <input type="checkbox"/>	コアラ <input type="checkbox"/>	2~4歳
手押し車 (20歩) <input type="checkbox"/>	タオルぶら下がり (10秒) <input type="checkbox"/>	頭つけブリッジ <input type="checkbox"/>	ラッコ競争 <input type="checkbox"/>	スーパーコアラ <input type="checkbox"/>	4~6歳
手押し車 (30歩) <input type="checkbox"/>	肘曲げタオルぶら下がり <input type="checkbox"/>	ブリッジ <input type="checkbox"/>	ボート漕ぎ競争 <input type="checkbox"/>	逆さコアラ <input type="checkbox"/>	6~8歳