

EPSS

運動チャレンジ
カード

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
ころがす 	3メートル先のボール にころがして当てる (大きいボールで)  3m	5メートル先のカラー コーンにころがして 当てる(大きいボールで)  5m	5メートル先のペットボ ールをころがしたボ ールで3本同時にたおす (大きいボールで)  5m	5メートル先のペットボ ールをころがしたボ ールで5本同時にたおす(大 きいボールで)  5m	5メートル先のペットボ ールをころがしたボ ールで3本同時にたおす (小さいボールで)  5m
とる 	ボールをなげ あげて自分で キャッチ (れんぞく 3回成功)	ボールをなげ あげてる間に 手を3回たた いてキャッチ (れんぞく 2回成功) 1,2,3	ボールをなげ あげてる間に 1回転して キャッチ	友達とペアでボール をパスキャッチ (3メートル)(下なげで OK:れんぞく6回成功)	友達3人で三角に ボールをパスキャッチ (3メートル)(下なげ OK:3周連続成功)
つく 	1つのボールを両手で 同時に7回つける  7回	ボールを片手で れんぞく5回つける (得意な手 だけで成功) 5回	ボールを片手で れんぞく15回つける (得意な手 だけで成功) 15回	ボールを片手で れんぞく15回つける (どっちの手 でも成功) 15回	ボールを右手と左手 こごに合計20回 つける(1つのボールで)  20回
なげる 	3メートル先のまことに 当てる  3m	5メートル先の 小さなまことに当てる (3回なげて2回成功)  5m	7メートル先の段ボール にボールを入れる  7m	10メートル先の段ボール にボールを入れる  10m	10メートル先の カラーコーンに当てる  10m
ける 	ボールをけて 15メートル飛ばす (ころがってもOK)  20m	5メートルの位置から ボールをけてゴール イン(3回ちようせん して2回成功)  5m	10メートルの位置から ボールをけてゴール イン(3回ちようせん して2回成功)  10m	2人ペアで失敗せずに パスをれんぞく10回 成功(2人のキヨリは 5メートル)  5m	2人ペアで失敗せずに ドリブルしながらパス れんぞく10回成功 (2人のキヨリは3メ ートル)  3m

EPSS てっぼう チャレンジカード

Exercise Promotion System of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

「できた!」=ともだちチェック 「パーフェクト!」=先生チェック

ねん くみ なまえ ()

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	
まえ まわり	とびあがり+つばめ 姿勢が5秒以上できる 	まえまわり おりができる 	ふとん干しの姿勢が 5秒以上できる 	かかえこみの姿勢で 3回ふることができる 	ぜんぽうしじし 前方支持回転 ができる 	パーフェクト! パーフェクト! できた! できた!
	うしろ まわり	後ろふりとびおりが できる できるだけ速く 	ダンゴムシの姿勢を 3秒以上できる 	補助あり(器械・人) さか上がりができる 	さかあがりができる 	こうぼうしじし 後方支持回転 ができる 
あし 足かけ まわり	ブタの丸やきが5秒 できる 	あしぬき回りで3回あ しをぬくことができる 	まし 定かけふりが 5回できる 	まし 定かけふり 上りが できる 	あし 足かけ前回り ができる 	パーフェクト! パーフェクト! できた! できた!
	ぶら 下が おり わざ	こうもりができる 	こうもりさか立ちおり ができる 	ちぎゅう回りが できる 	ふみこしおりができる 	てんこうまわ 転向前下り ができる 

EPSS とびばこ チャレンジカード

Exercise Promotion System of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

ねん くみ なまえ ()

- ・はじめてできたら○をつけよう！
- ・いつもできるようになったらはなまるにしよう！
- ・いつもできるようになったらせんせいにみてもらおう！

レベルアップかいきやくとび

5 だん
 4 だん
 3 だん

ふみきる → てをつく → ねらったところにおりる

りょうあしで ピタッ

かいきやくとび

5 だん
 4 だん
 3 だん

ふみきる → てをつく → おりる

りょうあしで

ねらったところにジャンプする

あかのまる
 きいろのまる
 あおのまる

ふみきる → のる → ジャンプ → ねらったところにおりる

りょうあしで りょうてをついて ピタッ

りょうてをついてのる

3 だん
 2 だん
 1 だん

ふみきる → のる → おりる

りょうあしで りょうてをついて

うまとび

ひざをついたうま
 てとあしをペタッとつけたうま

とびばこジャンプ

3 だん
 2 だん
 1 だん

ふみきる → のる → ジャンプしておりる

まるたわたり

5 だん
 4 だん
 3 だん

ふみきる → またいでのる → すすむ → おりる

りょうあしで

とびばこジャンプにのっておりる

3 だん
 2 だん
 1 だん

ふみきる → のる → おりる

スタート!

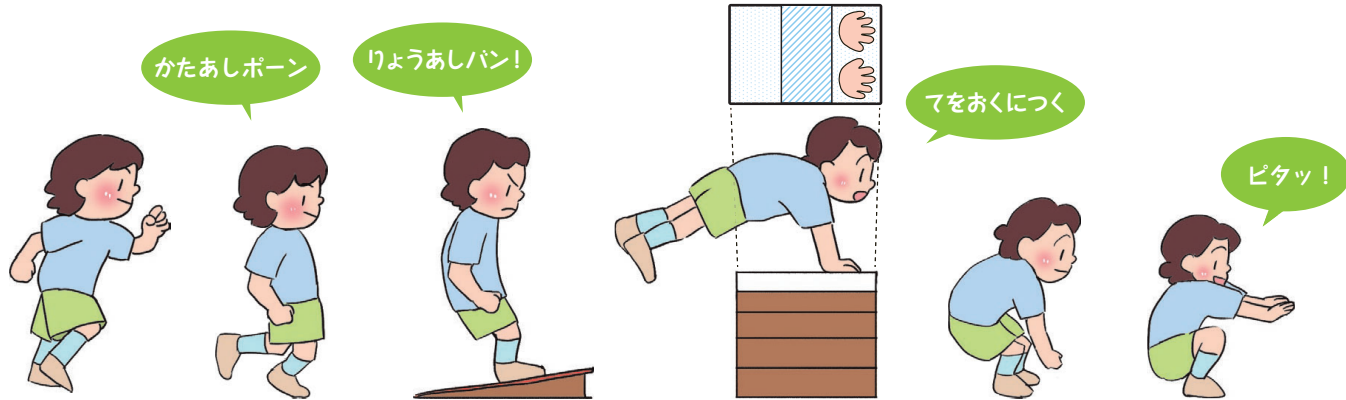
まずはうらの「きほんれんしゅう」をやるう

EPSS とびばこ チャレンジカード

Exercise Promotion System of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

ねん くみ なまえ ()

かいきゃくとびのポイント



きほんれんしゅう

- はじめてできたらOをつけよう!
- いつでもできるようになったらせんせいにみてもらおう!
- いつでもできるようになったらはなまるにしよう!
- なんかいもれんしゅうしてみよう!

1 そのばでジャンプ

- 大のじ てをたたく ひざをタッチ



2 けんけんぱ けんけんぐー



- <工夫>
- 輪をランダムに並べる(例: 赤だけ通る)
 - 色と足を指定(例: 赤は右足、青は左足)

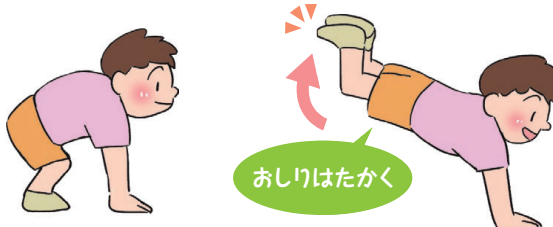
3 どうぶつあるき

- くま あざらし くも かえるとび うさぎとび



4 かえるのあしうち

- 1かい 2かい 3かい



EPSS マット チャレンジカード

- はじめてできたら●をつけよう!
- いつもできるようになっただけはなまらにしよう!
- いつもできるようになっただけはなまらにしてみよう!
- ※マークがついているじゅつはポイントをかくにんしよう!
- かんたんなひとは★マークにちようせんしよう!

しよぎゆう

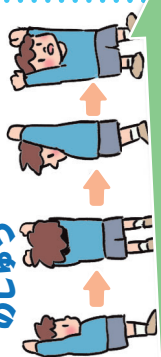



- ① うさぎとびのじゅつ※

 - ② クマあるきのじゅつ

 - ③ ゆりかごのじゅつ※

- ★ てをつかわずたつ
★★ ゆりかごからかたとうりつ
★★★ ゆりかご→かたとうりつ
→てをつかわずたつ

ちゆうぎゆう

- ④ マルタころがりのじゅつ

 - ⑤ カエルのあしうちじゅつ
2回
3回
5回

 - ⑥ まえころがりのじゅつ※

 - ⑦ うしろころがりのじゅつ※

- ★ てをつかないでたつ
★★ ぼうしをあしにはさんでまわる
★★★ さいごにぎをつけてとまる
- ★ ひざをマットにつけない
★★ ぼうしをあしにはさんでまわる
★★★ さいごにぎをつけてとまる

じようぎゆう

- ⑧ かべのぼりさかだちのじゅつ※

- ★ かべとうりつのじゅつ
5びょうキープ!

- ⑨ かたとびのじゅつ※
★ おおなかわをとびこえる (ともだち2りぶんくらい)
★★ いきおいをつけずにとぶ
★★★ ぼうしをあしにはさんでとぶ

- ⑩ かたとうりつのじゅつ
5びょうキープ!

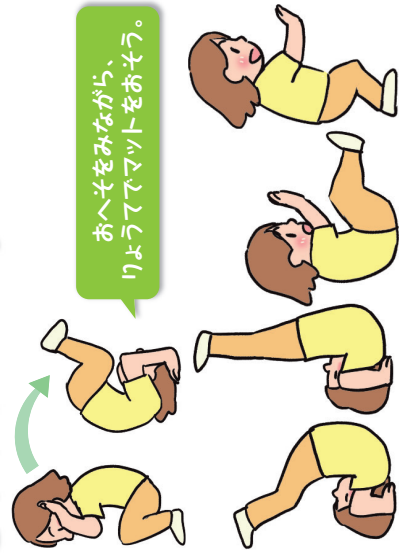

わざのゴツとちゅういすること！
できるようになったら★パージョンにもちようせんしてみよう！

①うさぎとびのじゅつ



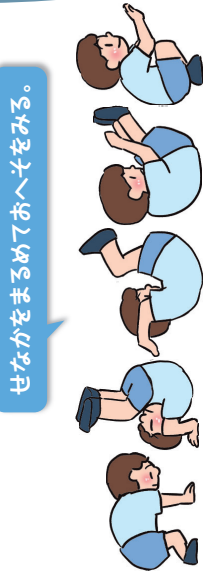
あしはてよりまえにつく

③ゆりかごのじゅつ



おへそをみながら、
りょうてでマットをおそう。

⑥まえころがりのじゅつ



せなかをまるめておへそをみる。

あたまのうしろを
マットにつける

てをまえにだす。

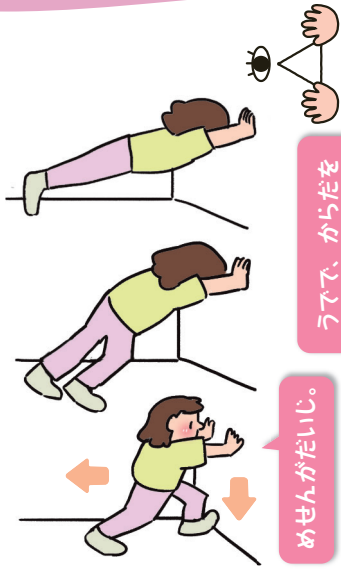
⑦うしろころがりのじゅつ



おへそをのぞきこむ。

ゆかをグッとおす。

⑧カベのぼりさかだちのじゅつ



めせんがだいじ。

うでで、からだを
ささえるかんかく。

⑨かわとびのじゅつ



うででからだをささえて
こしをたかくあげよう。

EPSS すいえい チャレンジカード

「できた!」=ともだちチェック 「パーフェクト!」=先生チェック

ねん くみ なまえ ()

	レベル1		レベル2		レベル3		レベル4		レベル5	
もぐる	水中を自由に歩く 	パーフェクト! できた!	顔洗い 	パーフェクト! できた!	水中ジャンケン 	パーフェクト! できた!	わくぐり 	パーフェクト! できた!	おなかで底をタッチ 	パーフェクト! できた!
いきつぎ	おけでブクブク 	パーフェクト! できた!	口でバブリング くちまで 	パーフェクト! できた!	鼻でバブリング はなまで 	パーフェクト! できた!	鼻でバブリング あたままで 	パーフェクト! できた!	連続ジャンプ 	パーフェクト! できた!
うき	ラッコうき 	パーフェクト! できた!	だるまうき 	パーフェクト! できた!	クラゲうき 	パーフェクト! できた!	犬の字うき 	パーフェクト! できた!	ウルトラマンうき 	パーフェクト! できた!
パタ足	こしかけてパタ足 	パーフェクト! できた!	かべにつかまって パタ足 	パーフェクト! できた!	ビート板でパタ足 	パーフェクト! できた!	面かぶりパタ足5m 	パーフェクト! できた!	面かぶりパタ足 めし 15m 	パーフェクト! できた!
クロール	陸上でクロール 	パーフェクト! できた!	水中で泳いで クロール 	パーフェクト! できた!	ビート板を使って クロール 	パーフェクト! できた!	ヘルパーをつけて クロール15m 	パーフェクト! できた!	クロール15m 	パーフェクト! できた!

すいえいカード

(ていがくねんよう)

ねん くみ なまえ ()



	きろく																
	10 秒	9 秒	8 秒	7 秒	6 秒	5 秒	4 秒	3 秒	2 秒	1 秒	とく						
① ねんぞくジャンプ (かい)	1	2	3	4	5	6	7	10	15	20	25	/	/	/	/	/	/
② らっぽうき (びょう)	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	/	/	/	/	/	/
③ だるまうき (びょう)	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	/	/	/	/	/	/
④ くらげうき (びょう)		3	4	5	6	7	10	15	20	25	30	/	/	/	/	/	/
⑤ 犬のうき (びょう)		3	4	5	6	7	10	15	20	25	30	/	/	/	/	/	/
⑥ ウルトランマンうき (びょう)		3	4	5	6	7	10	15	20	25	30	/	/	/	/	/	/
⑦ ビートぼんて バタ足 (m)				1	2	4	6	8	10	12	15	/	/	/	/	/	/
⑧ めんかぶり バタ足 (m)				1	2	4	6	8	10	12	15	/	/	/	/	/	/
⑨ クロール (m)				1	2	4	6	8	10	12	15	/	/	/	/	/	/

EPSS なわとび チャレンジカード

「できた！」=ともだちチェック 「パーフェクト！」=先生チェック

ねん くみ なまえ ()

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
連続とび	<p>1分間に 前とび連続30回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>1分間に 前とび連続50回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>1分間に 後ろとび連続20回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>1分間に あやとび連続10回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>1分間に 交差とび連続10回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>
前とび (タイム)	<p>1分間に 前とび50回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 前とび75回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 前とび100回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 前とび125回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 前とび150回</p> <p>ひっかかってOK!</p>
後ろとび (タイム)	<p>1分間に 後ろとび20回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 後ろとび30回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 後ろとび40回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 後ろとび60回</p> <p>ひっかかってOK!</p>	<p>1分間に 後ろとび80回</p> <p>ひっかかってOK!</p>
2人とび	<p>2人とび(前後)5回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>2人とび(横)5回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>2人とび(前後)10回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>2人とび(横)10回</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>みんなでジャンプ 10回</p>  <p>タイムで 分 回 みんな 回</p>
お友なわ天縄とび	<p>大なみ小なみ</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>かけぬけ</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>1回とんでぬける</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>ゆうびんやさん 10枚 ゆうびんやさん 10枚 おうちまじらし</p>  <p>パーフェクト! できた!</p>	<p>8の字とび 連続</p>  <p>タイムで 分 回 みんな 回</p>

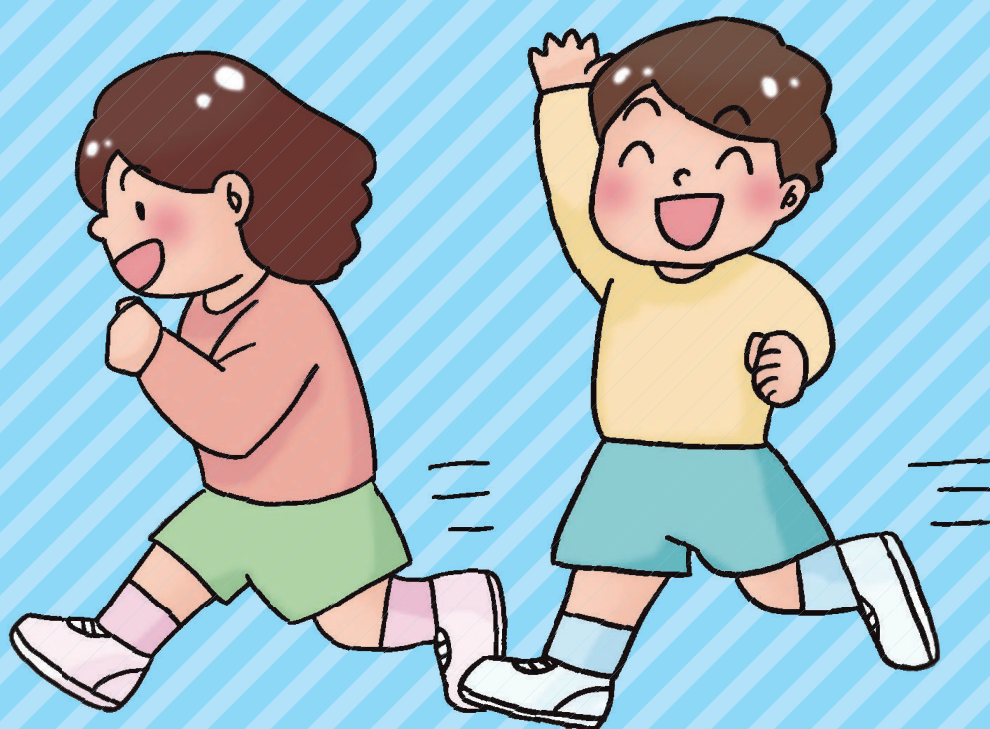
なわとびカード

(ていがくねんよう)

ねん くみ なまえ ()



	きろく																	
	10 秒	9 秒	8 秒	7 秒	6 秒	5 秒	4 秒	3 秒	2 秒	1 秒	とく							
① 前回しとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	120	/	/	/	/	/	/	/
② 後ろ回しとび	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	60	/	/	/	/	/	/	/
③ かけ足とび(前)	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	60	/	/	/	/	/	/	/
④ かけ足とび(後ろ)			1	3	5	8	10	12	15	20	40	/	/	/	/	/	/	/
⑤ あやとび(前)					1	2	4	6	8	10	20	/	/	/	/	/	/	/
⑥ 交差とび(前)							1	2	4	6	15	/	/	/	/	/	/	/
⑦ あやとび(後ろ)							1	2	4	6	15	/	/	/	/	/	/	/
⑧ 交差とび(後ろ)								1	2	4	10	/	/	/	/	/	/	/
⑨ 三重とび(前)										1	5	/	/	/	/	/	/	/



本書は、瀬戸の運動促進実務者会議にて作成したものです。
また、発刊にあたっては、一部、大学コンソーシアムせと「新しい文化創造プロジェクト」
の助成を受けて作成しています。