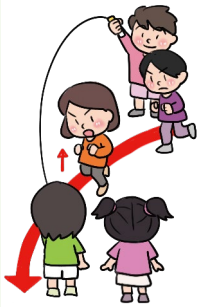
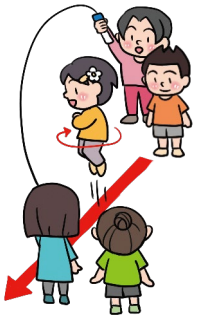
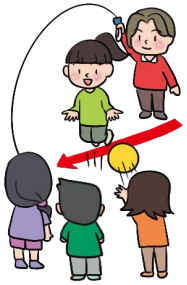
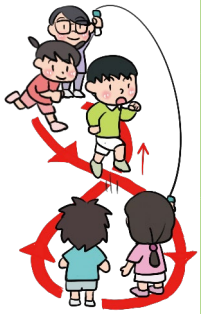
EPSS 大なわとび チャレンジカード（上級編）

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

年　組　名前（　　）

運動動作	レベル1		チェック	レベル2		チェック	レベル3		チェック	レベル4		チェック	レベル5		チェック
大縄とび（自分がとんだ回数）	①とんで抜ける	ステージ1 5回		②片足踏み切り 	ステージ1 5回		③回転しながら 	ステージ1 5回		④地面にタッチして	ステージ1 5回		⑤ボールパスをうけて 	ステージ1 5回	
		ステージ2 10回			ステージ2 10回			ステージ2 10回			ステージ2 10回			ステージ2 10回	
		ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回	
8の字とび ダブルダッチ（みんなでとんだ回数）	⑥8の字とび	ステージ1 5回		⑦8の字連続とび	ステージ1 5回連続		⑧8の字連続とび 	ステージ1 1周		⑨ダブルダッチ	ステージ1 3回		⑩ダブルダッチ	ステージ1 3回とんで抜ける	
		ステージ2 10回			ステージ2 10回連続			ステージ2 2周			ステージ2 5回			ステージ2 5回とんで抜ける	
		ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回連続			ステージ3 ＿＿周			ステージ3 ＿＿回連続			ステージ3 ＿＿回	
団体とび	⑪ペアでとぶ	ステージ1 5回		⑫3人で	ステージ1 5回		⑬5人で	ステージ1 5回		⑭7人で	ステージ1 5回		⑮＿＿人で	ステージ1 5回	
		ステージ2 10回			ステージ2 10回			ステージ2 10回			ステージ2 10回			ステージ2 10回	
		ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回	

練習した日	（記入例）4/28	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
練習番号	①，⑤													
練習した日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
練習番号														