

EPSS てつぼう 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 <small>まへ まわり</small>	とびあがり+つばめしせいびょうじよう 姿勢が5秒以上できる パーフェクト! できた!	まえまわり おりができる パーフェクト! できた!	ふとん干しの姿勢がしせいびょうじよう 5秒以上できる パーフェクト! できた!	かかえこみの姿勢がしせいびょうじよう 3回ふることができる パーフェクト! できた!	ぜんほうしじかいてん 前方支持回転 ができる パーフェクト! できた!
	<small>うしろまわり</small> うしろふりとびおりが できる とお できるだけ速く できた!	ダンゴムシの姿勢をしせいびょうじよう 3秒以上できる パーフェクト! できた!	ほじよきさいひと 補助あり(器械・人) さか上がりができる パーフェクト! できた!	さかあがりができる パーフェクト! できた!	こうほうしじかいてん 後方支持回転 ができる パーフェクト! できた!
足かけまわり <small>あしかけまわり</small> 上から下へから下の 一体を伸ばす。 下から上へから下の 一体を縮める	ブタの丸やきがひょう 5秒以上できる パーフェクト! できた!	あしぬき回りで3回あしをぬくことができる パーフェクト! できた!	あしかけふりが 5回以上できる パーフェクト! できた!	あしかけふり上がり ができる パーフェクト! できた!	あしかけまえまわり 足かけ前回り ができる パーフェクト! できた!
	こうもりができる パーフェクト! できた!	こうもりさか立ちおり ができる パーフェクト! できた!	ちきゅう回りが できる パーフェクト! できた!	ふみこしおり ができる パーフェクト! できた!	てんこうまえお 転向前下り ができる パーフェクト! できた!
ぶろ下がりおりるわざ <small>ぶろ</small>	できた!	できた!	できた!	できた!	あしかけうしろまわり 足かけ後ろ回り ができる パーフェクト! できた!
	できた!	できた!	できた!	できた!	あしかけうしろまわり 足かけ後ろ回り ができる パーフェクト! できた!