こおりやマンラリー

●全校児童でラリーにチャレンジ●

週１回20分休みに運動場で、８００m走・５０m走

幅跳び・縄跳び・やっとこ・鉄棒を実施

それぞれタイムや技にチャレンジして、カードに記録

カードにシールがいっぱいになると学校朝会で表彰されます。

こおりやマンカード

水分ほきゅうをしてください。

日づけを書いて、すきな色をぬりましょう。A～Fのどれにチャレンジしてもかまいません。
２０こたまったら、職員室に来てシールをもらいましょう。
１００こたまったら、表しょうじょうとしょく員室前に名前がはり出されます。

A なわとび
10分いじょう続けてすると、１マスぬれる

B トレーニング
校庭横とびカニダンスを２０回　その場でロケットジャンプ２０回
友だちとストレッチ前屈２０秒　体幹バランス３０秒　　全てをすると１マスぬれる。

C マラソン
運動場トラック２周で１マスぬれる。ラリーで８００mにさんかしたら４マスぬれる。

D クラスのとりくみ　（　　）
みんなあそびや、体育の時間など、たんにんの先生からOKがでた時、１マスぬれます。

E ラリー
ラリーを全力でチャレンジしたら２マスぬれる。

日づけを書いて色をぬろう！

２０マス色ぬりたまればシール★

日付　　年　　組　名前

こおりやマン★ラリー

チャレンジしたポイントの記録をつけていきましょう。ポイントはどこに行っても、何度チャレンジしてもかまいません。

★５０M走★

月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
秒	秒	秒	秒	秒	秒
月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
秒	秒	秒	秒	秒	秒

★８００M走★　（１回につき　こおりやマンカードを４マスぬれます）

月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒

★はばとび★

月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
m　cm	m　cm	m　cm	m　cm	m　cm	m　cm

★てつぼう★

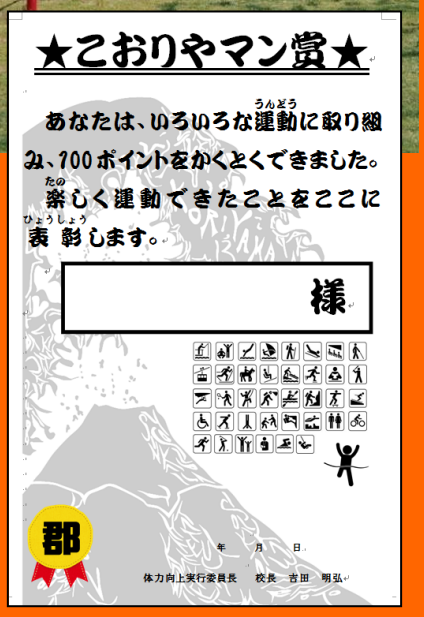
月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日

★なわとび★

月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日

★やっとこ★

月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日



★こおりやマン賞★

あなたは、いろいろな運動に取り組み、700ポイントをかくとくできました。
楽しく運動できたことをここに表彰します。

様

郡

年　月　日

体力向上実行委員長　校長　吉田　明弘