



検定チャレンジ種目

年少年中

バーピージャンプ 5回	両脚同時にしっかり伸ばす⇔引き付けるを繰り返す
バランスT字 5秒	上げている膝を身体の前でキープ・腕を肩の高さまで上げる
バンザイ腿上げ 10秒	ケンケンパリングから出ずに10秒間
立ち幅跳び	両脚同時にジャンプ・膝を曲げて伸びあがるようにジャンプ

年長・小1

バーピージャンプ 5回	両脚同時にしっかり伸ばす→引き付ける →伸びあがってジャンプ
バランスかもめ 10秒	頭からかかとまでまっすぐキープ ※まっすぐキープできる高さでおこなう
テニスボールキャッチ (片手)	バウンドさせて、手のひらを上に向けてキャッチ
サイドジャンプ 左右各20回	線を越える・上げている脚を地面につかない

小2~4

バランスT字→かもめ→ T字に戻る 3回	上項T字・かもめバランスを参考
テニスボールキャッチ (両手)	交互にバウンドさせながらおこなう
立ち幅跳び	12月測定時の記録を上回る記録を目指す
立ち5段跳び	12月測定時の記録を上回る記録を目指す