

一輪車挑戦カード

氏名()

級・段	にんていきじゅん 認定基準(ごうかくのきじゅん)	ごうかく 合格印	ごうかくねんがっぴ 合格年月日	友達のチェック	
				①	②
超人	①～⑩までの技と達人技の2つ、それから超人技が4つできる。				

No.	一輪車のわざ	友達のチェック	
		①	②
①	なにもつかまらないうで、一輪車にのることができる。		
②	バックで、20mすすむことができる。		
③	2人で手をつなぎ、風車(メリーゴーランド)で10しゅうまわることができる。		
④	一輪車にのったまま、フラフーフないに30びょういいることができる。		
⑤	フラフーフのまわりにそって5しゅういじょうまわることができる。		
⑥	3mかんかくのコーン5本をジグザグで20びょういにおうふくできる。		
⑦	15びょういないで、30mすすむことができる。		
⑧	サドルをもって、つづけて10回いじょうジャンプすることができる。		
⑨	一輪車にのってほしいながら、たんなわで前回しとび10回ができる。		
⑩	2人でぜんごにならんで手をつなぎ、れっしゃのかたちで、30mすすむことができる。		
達人	かたあしでこいで、30mいじょうすすむことができる。		
達人	タイヤの上にいじょうあしをのせて、10mいじょうすすむことができる。		
		合格印	合格年月日
超人	サドルを持ち、サドルに座らないで一輪車で10m進むことができる。(「前を持つ」、「後ろを持つ」両方を合格する)		
超人	その場でなわとびの1回旋1跳躍が5回できる。		
超人	かた足でペダルをこいで、15mバックで進む。		
超人	かた足こぎで3mかんかくのコーン5本をジグザグで17秒以内におうふくできる。		
超人	かた足こぎ(いつもとぎゃくの足)で30m以上進むことができる。		

☆こんな技もやってみよう

- ☆ スピン5回転：連続5回転をする。とちゅうで車輪を止めずに、なめらかに回る。
- ☆ 飛び乗り：サドルの前を持ち、一輪車を前に動かしながら飛び乗り、そのまま前にこく。

◇友達とやってみよう

- ◇ 8の字を書くように進む。
- ◇ 三人以上で手をつないで進み、とちゅうで輪になって5周し、また手をはなす。
- ◇ 二人で手をつなぎ、一人はアイドルし、もう一人は手をつないだまま回る。