

みんな
できる
かな？



みなみ
南ユーチからの
ちょうせんじょう
挑戦状

ちょうせんじょう
挑戦状

さようしつ
やあ、教室のみんな！げんきにしているかい？

ふゆ
冬になったからと言って、きをぬいていたら

せいちよう
成長が止まってしまうぞ！そこでいくつかの

こうもく
項目を用意した！やってみてね！

みなみ
南



しめきりび
締切日

ねん
2025年

がつ
1月31日

とくかた
取り組み方が

よ
良かった挑戦者に

しょうじょう
賞状を渡します。

ちょうせんしゃ
挑戦者の名前

なまえ

せいやく
制約

やくそく
(約束)

ないよう
内容

ちょうせん
挑戦する前に「誓う」約束を決めて

しかく
四角にチェックを入れよう。

- あきらめずにがんばることを誓います
- 「できない」と決めずに自分を信じることを誓います
- () 個以上の項目をクリアすることを誓います
- ケガをしないように安全に行うことを誓います

マット



かいきやくぜんてん れんぞく
開脚前転 連続 10回

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



しんしつぜんてん れんぞく
伸膝後転 連続 10回

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



てん れんぞく
バク転 連続 10回

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた

と ばこ 跳び箱



ぶん
2分の1 ひねり

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



とうりつぜんてん と
倒立前転跳び

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



てんかい と
転回跳び

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた

なわ と 縄跳び



にじゅう と れんぞく
二重跳び 連続 10回

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



れんぞく
ハヤブサ 連続 10回

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



さんじゅう と れんぞく
三重跳び 連続 10回

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた

てつ ぼう 鉄棒



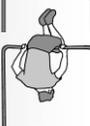
くうちゅうさか あ
空中逆上がり

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



れんぞく さか あ
連続逆上がり

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた



くうちゅうまえまわ
空中前回り

なん い ど
難易度:

ギリギリ
できた

うまく
できた

きれいに
できた