

なわとびカード

チャレンジコース

級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
学年目標	6年	5年	4年	3年	2年	1年	☆	☆	☆	☆
前まわしとび	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
後ろまわしとび	70	60	50	40	30	20	10	5	2	
片足の右足とび	30	25	20	15	10	5	1			
片足の左足とび	30	25	20	15	10	5	1			
かけ足とび	120	100	80	60	40	20				
前ふりとび	100	80	50	30	20	10				
あやとび	30	25	20	15	10	5				
前交差とび	20	15	10	5	2					
二重まわしとび	20	15	10	5	2					
後ろあやとび	10	7	5	3						
後ろ交差とび	10	5	3	1						
合格した日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
合格の印										



ウルトラコース

段	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
あやとび	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
前交差とび	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
二重まわしとび	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
後ろあやとび	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
後ろ交差とび	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
サイドクロス(前)	10	8	6	4	3	2	1			
サイドクロス(後)	10	8	6	4	3	2	1			
後ろ二重まわしとび	12	10	8	6	4	2				
あや二重まわしとび	20	15	10	5	2					
交差二重まわしとび	15	10	5	2						
三重まわしとび	2	1								
合格した日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
合格の印										

今年ことしの目標もくひょう

合格おめでとう

級きゅう
(級)
段だん
(段) 印いん

- ①できた回数、種目のところに色をぬりましょう。
- ②コンクリートの上でなわとびをすると、足を痛めやすいです。
- ③運動した後は、手洗い・うがいをして教室に入りましょう。
- ④むずかしい技は、ジャンピングボードを使ってコツをつかみましょう。

