






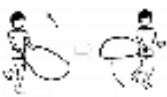

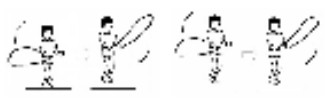
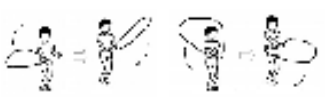
なわとびチャレンジカード

年 組 名前 _____

	1	2	3	4	5	合格
両足とび	15	30	45	60	80	100
両足とび (うしろ)	5	10	15	30	40	50
片足とび (右足)	5	10	15	20	25	30
片足とび (左足)	5	10	15	20	25	30
2拍子とび	10	20	30	40	50	60
かけ足とび	15	30	45	60	80	100
かけ足とび (うしろ)	5	10	15	20	25	30
あやとび	5	10	15	20	25	30
交差とび	2	3	4	6	8	10
二重とび	2	4	7	10	15	20

★5種目以上 合格したら 次の「なわとびスーパーカード」に 挑戦しよう！

とび方の説明

とびかた		せつめい
1	りょうあしとび 	○ なわを 1 かいまわすたびに、りょうあしを とじたまま 1 かいジャンプします。
2	りょうあしとび (うしろ) 	○ なわを うしろに まわし、1 かいまわすたびにりょうあしを とじたまま 1 かいジャンプします。
3	かたあしとび 	○ かたあしで ジャンプして なわを とびます。つかれたら はんたいの あしをつかいます。
4	2びょうしとび 	○ ひだりあしと みぎあしで 2 かいずつ じゅんばんにとびます。
5	かけあしとび 	○ そのばで、かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつ じゅんばんにとびます。
6	かけあしとび (うしろ) 	○ なわを うしろに まわし、そのばで かけあしを するようにして とびます。ひだりあしと みぎあしを 1 かいずつ じゅんばんにとびます。
7	こうさとび 	○ りょうてを からだのまえて こうさしたまま、なわをとびます。
8	2じゅうとび 	○ 1 かいの ジャンプの なかで、2 かいなわを まわします。
9	あやとび 	○ りょうあしとびで 1 かいとんだあと、りょうてを からだのまえて こうさして とびます。これをくりかえします。 かすの かぞえかたは なわを とんだかいすうです。