

つるまきなわとびカード

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段	2段	3段	4段	名人
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

☆おうちの人に見てもらいましょう。

☆下のマスに、低学年は4こ、中学年は8こ、高学年は10こめったら、級が1つ上がります。好きなところから、はじめることができます。名人をめざしてがんばりましょう！

まわしかた	とびかた	れんぞくでとべた回数											
まえまわしとび	両足とび	2	5	10	20	30	40	50	75	100	125	150	200
	かけ足とび	2	5	10	20	30	40	50	75	100	125	150	200
	グーパーとび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	かた足とび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	まえふりとび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	よこふりとび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	あやとび ※なわをとんだ回数を数えます	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	交差とび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	そくしんとび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50
	二重とび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50
はやぶさとび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50	
うしろまわしとび	両足とび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	かけ足とび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	あやとび ※なわをとんだ回数を数えます	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50
	交差とび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50
	そくしんとび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50
	二重とび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50
	はやぶさとび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50

★チャレンジコーナー 自分で好きなとび方・回数を決めてやってみましょう！

まいにちうんどう げんき からだ
毎日運動して、元気いっぱいな体をつくりましょう！

