

記入例 (低学年)

つるまきなわとびカード

/ おん 年 / くみ 組 / ばん 番 名前 **つるまき たろう**

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
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

☆うちの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！

跳びかた	とびかた	れんぞくでとべた回数												
まえまわしとび	りょうあし 両足とび	2	5	10	20	30	40	50	75	100	125	150	200	
	あし 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	
	あし 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	
	こうさ 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	
	にじゅう 二重とび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50	
うしろまわしとび	はやぶさとび	2	4	6	8	10	20	25	30	35	40	45	50	
	りょうあし 両足とび	2	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	あし 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	
	こうさ 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	
	にじゅう 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！

