

カエルカード(低学年向け)

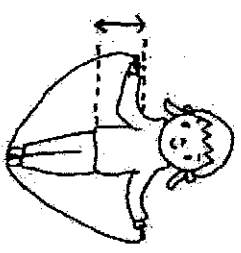
ねん かん

きゆう ごうかくした日	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
	まえまわしとび	3	5	8	10	15	20	25	30	35	40	45	0	55	60
かけあしとび				5	10	15	20	25	30	40	45	50	55	60	65
うしろまわしとび							1	3	5	8	10	15	20	25	30
あやとび							1	3	5	8	10	15	20	25	30
こうせとび							1	3	5	8	10	15	20	25	30

☆ごうかくしたらしるしをつけてもらおう ☆Iつづつちようせんしよう ☆「1まわし1かいとび」でとんでみよう
 ☆「あやとび」はとじて、ひらいて1かいとかぞえます

〈なわの長さ〉

両足でなわをふんで肩から胸くらの長さ短くしていきましよう。



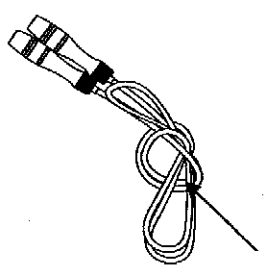
〈とびかた〉

- ・ひじはできるだけ体の横につけます。
- ・うで全体ではなく、手首でなわをまわします。
- ・とぶときは、つま先でとびます。



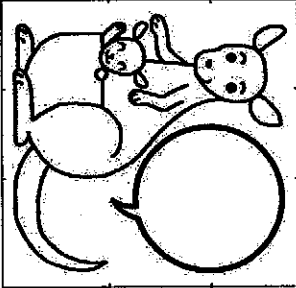
〈かたづけ〉

- ・使い終わったなわはしつかり結びましよう。
- ・→のどころに手を入れてもちましよう。



カンガルーカード(高学年向け) 年組

	級		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	特1
	合格した日																	
前回し跳び			70	75	80	85	90	95	100		1分		1分30秒		2分		2分30秒	3分
かけ足跳び			70	75	80	85	90	95	100		1分		1分30秒		2分		2分30秒	3分
後ろ回し跳び			35	40	45	50	55	60		65		70		1分		1分15秒		1分30秒
あや跳び			35	40	45	50	55	60		65		70		1分		1分15秒		1分30秒
交差跳び			35	40	45	50	55	60		65		70		1分		1分15秒		1分30秒
後ろあや跳び			1		3		5		8	10	15	20	25	30	35	40	50	60
後ろ交差跳び			1		3		5		8	10	15	20	25	0	35	40	50	60
二重跳び			1		2		3		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
後ろ二重跳び													1	2	3	5	7	10
はやぶさ (あや二重)													1	2	3	5	7	10
交差二重跳び													1	2	3	5	7	10



☆合格したら印を付けてもらおう ☆1つずつ挑戦しよう ☆時間跳びはペースが遅くならないように
 ☆あや跳びは、閉じて開いて1回と教えます