チャレンジ 梅島 なわとびカード

年　組　番　名前（　　）

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	特1	特2	特3	名人
りょう足とび	5	10	20	50							1分	2分	3分	
2びょうしとび	5	10	20	30	50									
りょう足とび（後ろ）		5	10	15	20							1分	2分	3分
かけ足とび		5	10	15	20									
かけ足とび（後ろ）			5	10	15	20								
あやとび				5	10	15	20							
あやとび（後ろ）					5	10	15	20						
交さとび						5	10	15	20	30	50			
交さとび（後ろ）							5	10	15	20	30	50		
2重とび							1	3	5	7	10	30	50	100
あや2重とび								1	3	5	7	10	20	50
うしろ2重とび									1	3	5	7	10	20
うしろあや2重とび									1	3	5	7	10	15
3重とび														回

＊できたところ（数字がかいてあるところ）は、色をぬりましょう。

＊たての列が全部できると合格です。

＊めあてをもって、毎日練習しましょう。