

# なわとびカード



ねん 組 名前

| 番号 | と跳び             | かた    | かいすう<br>回数 | 合格<br>印 | 番号 | と跳び     | かた | かいすう<br>回数 | 合格<br>印 |
|----|-----------------|-------|------------|---------|----|---------|----|------------|---------|
| ①  | 1かいせん<br>2ちょうやく |       | 10         |         | ⑪  | かけ足とび   | ブ3 | 20         |         |
| ②  | 両足とび            |       | 5          |         | ⑫  | かけ足とび   | シ8 | 50         |         |
| ③  | 両足とび            | ブ1    | 20         |         | ⑬  | 後ろかけ足とび | シ3 | 10         |         |
| ④  | 両足とび            | シ6    | 50         |         | ⑭  | 後ろかけ足とび | ブ8 | 30         |         |
| ⑤  | 1かいせん<br>2ちょうやく | うしろとび | 10         |         | ⑮  | 後ろかけ足とび |    | 50         |         |
| ⑥  | うしろとび           |       | 5          |         | ⑯  | パーグーとび  |    | 10         |         |
| ⑦  | うしろとび           | シ1    | 10         |         | ⑰  | チョキグーとび |    | 10         |         |
| ⑧  | うしろとび           | ブ6    | 30         |         | ⑱  | けんけん    |    | 10         |         |
| ⑨  | うしろとび           |       | 50         |         | ⑲  | けんけん    | ブ2 | 20         |         |
| ⑩  | かけ足とび           |       | 10         |         | ⑳  | けんけん    | シ7 | 50         |         |

\*できるところから、どんどんやりましょう。

| 番号 | と跳び     | かた  | かいすう<br>回数 | 合格<br>印 | 番号 | と跳び    | かた | かいすう<br>回数 | 合格<br>印 |
|----|---------|-----|------------|---------|----|--------|----|------------|---------|
| ⑳  | うしろけんけん | シ2  | 10         |         | ㉑  | 後ろ交差とび | シ4 | 10         |         |
| ㉒  | うしろけんけん | ブ7  | 30         |         | ㉓  | 後ろ交差とび | ブ9 | 30         |         |
| ㉔  | あやとび    |     | 10         |         | ㉕  | 二重とび   |    | 2          |         |
| ㉖  | あやとび    | ブ5  | 20         |         | ㉗  | 二重とび   |    | 5          |         |
| ㉘  | あやとび    | シ10 | 50         |         | ㉙  | 二重とび   |    | 10         |         |
| ㉚  | 交差とび    |     | 10         |         | ㉛  | 二重とび   | ゴ1 | 20         |         |
| ㉜  | 交差とび    | ブ4  | 20         |         | ㉝  | 後ろ二重とび |    | 2          |         |
| ㉞  | 交差とび    | シ9  | 50         |         | ㉟  | 後ろ二重とび |    | 5          |         |
| ㊱  | 後ろあやとび  | シ5  | 10         |         | ㊲  | 後ろ二重とび | ゴ4 | 10         |         |
| ㊳  | 後ろあやとび  | ブ10 | 30         |         | ㊴  | 後ろ二重とび |    | 20         |         |

★初級: 20個以上 ★中級: 30個以上 ★上級: 40個以上 ★特級: 50個以上

# なわとびカード

| 番号<br>とび | かた<br>方               | かいすう<br>回数 | ごうかく<br>合格印 | 番号<br>とび | かた<br>方                  | かいすう<br>回数 | ごうかく<br>合格印 |
|----------|-----------------------|------------|-------------|----------|--------------------------|------------|-------------|
| ④①       | はやぶさ                  | 5          |             | ⑤①       | こうききにじゅう<br>交差二重とび       | 20         |             |
| ④②       | はやぶさ                  | 10         |             | ⑤②       | うしろ こうききにじゅう<br>後ろ交差二重とび | 5          |             |
| ④③       | はやぶさ                  | 20         |             | ⑤③       | うしろ こうききにじゅう<br>後ろ交差二重とび | 10         |             |
| ④④       | うしろはやぶさ               | 5          |             | ⑤④       | かけ足二重とび                  | 5          |             |
| ④⑤       | うしろはやぶさ               | 10         |             | ⑤⑤       | かけ足二重とび                  | 10         |             |
| ④⑥       | そくしんとび<br>(サイドクロス)    | 5<br>セット   |             | ⑤⑥       | うしろかけ足二重とび               | 5          |             |
| ④⑦       | そくしんとび                | 20<br>セット  |             | ⑤⑦       | さんじゅう<br>三重とび            | 1          |             |
| ④⑧       | うしろそくしんとび<br>(サイドクロス) | 5<br>セット   |             | ⑤⑧       | さんじゅう<br>三重とび            | 3          |             |
| ④⑨       | こうききにじゅう<br>交差二重とび    | 5          |             | ⑤⑨       | うしろさんじゅう<br>後ろ三重とび       | 1          |             |
| ⑤⑩       | こうききにじゅう<br>交差二重とび    | 10         |             | ⑥⑩       | うしろ<br>両足とび              | 30秒        |             |

★初級: 20個以上 ★中級: 30個以上 ★上級: 40個以上 ★特級: 50個以上

ねん 年 ぐみ 組 なまえ 名前

↓連続技に挑戦しよう!! ↓

| 番号<br>とび | かた<br>方                                                                  | ごうかく<br>合格印 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ⑥①       | うしろ<br>両足とび(8) → かけ足とび(8) → あやとび(4セット) 全て<br>→ 交差とび(8)                   |             |
| ⑥②       | うしろ<br>後ろ両足とび(8) → 後ろかけ足とび(8) → 後ろあやとび(4セット) 全て<br>→ 後ろ交差とび(8)           |             |
| ⑥③       | うしろ<br>両足とび(8) → けんけん左右(4回ずつ) → まえふりとび(8)<br>→ グーパー(4) ・ グーチョキ(4)        |             |
| ⑥④       | うしろ<br>後ろとび(8) → 後ろけんけん左右(4回ずつ) → 後ろ前ふりとび(8)<br>→ 後ろグーパー(4) ・ 後ろグーチョキ(4) |             |
| ⑥⑤       | にじゅう<br>二重とび(4) → はやぶさ(4) → こうききにじゅう<br>交差二重とび(4)                        |             |
| ⑥⑥       | うしろ<br>後ろ二重とび(4) → 後ろはやぶさ(4) → うしろ<br>後ろ交差二重とび(4)                        |             |

※できることから、どんどんやりましょう。

★ ブ1～ブ10をすべてクリアできたら、なわとび名人ブロンズ賞  
シ1～シ10をすべてクリアできたら、なわとび名人シルバー賞  
ゴ1～ゴ8 をすべてクリアできたら、なわとび名人ゴールド賞  
が授与されます。