

なわとびチャレンジカード

年 組 番 氏名

目標

技の名前	Lv.1	Lv.2	Lv.3	Lv.4	Lv.5	Lv.6	Lv.7	Lv.8	Lv.9	Lv.10	マスター	ベスト
前まわしとび	1	5	10	20	30	50	80	100	150	200		
30秒間速回しとび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		
前まわしかけ足とび	2	6	10	20	30	40	60	80	90	100		
かた足とび (左右それぞれ)	3	5	8	10	15	20	25	30	40	50		
うしろまわしとび	1	5	10	20	30	40	50	80	100	150		
こうさとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80		
あやとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80		
うしろこうさとび			1	3	5	8	10	15	20	30		
うしろあやとび			1	3	5	8	10	15	20	30		
サイドクロス			1	5	10	20	30	40	50	60		
二重とび				1	2	3	5	10	20	30		
うしろまわし二重とび				1	2	3	5	10	15	20		
はやぶさ					1	2	3	5	7	9		
交差二重とび						1	2	3	5	7		
二重サイドクロス							1	2	3	5		
うしろはやぶさ								1	2	3		
うしろ交差二重とび									1	2		
三重跳び									1	2		

友だちやおうちの人にとんだ回数を数えてもらって、できたら色をぬっていこう！

その級の数字がすべてぬれたらマスターだ！担任の先生に印をもらおう！

マスターになったら、さらに自己ベストをのぼして記入してみよう！

