

# なわとびカード

ねん くみ ばん  
 できたらいろをぬりましょう なまえ ( )

	とびかた	かいすう									
まえ	りょうあしとび	1	2	3	4	5	10	20	30	40	50
	かけあしとび	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35
	ケンケンとび	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35
	グーパーとび	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35
うしろ	りょうあしとび	1	2	5	8	10	12	14	16	18	20
	かけあしとび	1	2	5	8	10	12	14	16	18	20
	ケンケンとび	1	2	5	8	10	12	14	16	18	20
	グーパーとび	1	2	5	8	10	12	14	16	18	20
まえ	こうさとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	あやとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	にじゅうとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	はやぶさ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	サイドクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

\*なわとびをして、できるようになったことやがんばったこと、おもったことをかきましょう。