

なわとびカード

年 組 番
 できたら色をぬりましょう 名前 ()

	とびかた	回数									
前	りょう足とび	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80
	かけあしとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
	ケンケンとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
	グーパーとび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
後ろ	りょう足とび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30
	かけあしとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30
	ケンケンとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30
	グーパーとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30
前	交さとび	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18
	あやとび	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18
	二重とび	1	2	4	6	8	10	10	14	16	18
	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
*見つけたコツやポイントを書きましょう。						*がんばったことやできるようになったことを書きましょう。					