

# 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。