

# 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	両足とび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	かけ足とび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	ケンケンとび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	グーパーとび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
後ろ	両足とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
	かけ足とび	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
前	交差とび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30
	あやとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30
	二重とび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30
	はやぶさ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	20
	サイドクロス	1	2	3	4	5	6	7	8	9	20
*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。					