

なわとびをすると こんないいことがあるよ



①つかれにくく、じょうぶなからだになる

こきゅうをするちからをアップさせるうんどうなので、じょうぶなからだになります！

また、きんにくがつくので、パワーアップ。スポーツせんしゅのおおくが、なわとびのトレーニングをとりいれています！

②バランスかんかくがみにつく

ジャンプをなんどもして、すばやくちやくをするうんどうをくりかえすので、しっかりとしたからだのちゅうしんをつくりあげていきます。

<なわとびカードのきまり>

- リスカードからとりくんでいきましょう。
- カードのなかのわざのじゅんばんはんはじゅうにとりくんでよいです。
- 『まえとび10かい』となっているばあいには、『れんぞくで10かい』といういみです。

なわとびのコツ！



ポイントをおしえよう！

- ①わきをあげすぎないようにしよう！
- ②てくびをつかってなわをまわそう！
- ③つまさきをつかってジャンプをしよう！
- ④あごをあげずにとぼう！


がんばるのじゃ！

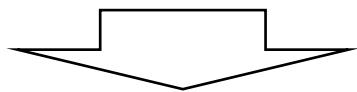
はつねっこなわとびチャレンジカード

①リス



なまえ

つぎのわざができたら、□のなかをすきないろでぬろう！！	
<2かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび5かい』	
<2かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび10かい』	
<2かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび20かい』	
<2かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび5かい』	
<2かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび10かい』	
<2かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび20かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび5かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび10かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび5かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび10かい』	



リスカードごうかく！！つぎは、コアラカードだ！
さらにじょうたつしよう！

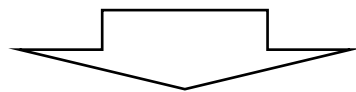
はつねっこなわとびチャレンジカード

② コアラ



なまえ

つぎのわざができたら、□のなかをすきないろでぬろう！！	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび30かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび50かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび15かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび20かい』	
『あやとびくまえ>を5かい』	
『あやとびくまえ>を10かい』	
『あやとびくうしろ>を5かい』	
『あやとびくうしろ>を10かい』	
『こうさとびくまえ>を5かい』	
『こうさとびくうしろ>を5かい』	



コアラカードごうかく！！つぎは、うさぎカードだ！
さらにじょうたつしよう！

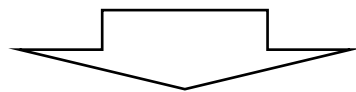
はつねっこなわとびチャレンジカード

③うさぎ



なまえ

つぎのわざができたら、□のなかをすきないろでぬろう！！	↓
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび60かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび70かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび30かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび40かい』	
『あやとび<まえ>を15かい』	
『あやとび<まえ>を20かい』	
『あやとび<うしろ>を15かい』	
『あやとび<うしろ>を20かい』	
『こうさとび<まえ>を10かい』	
『こうさとび<うしろ>を10かい』	



うさぎカードごうかく！！つぎは、さるカードだ！
さらにじょうたつしよう！

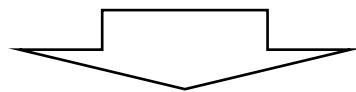
はつねっこなわとびチャレンジカード

④ さる



なまえ

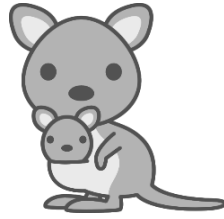
つぎのわざができたら、□のなかをすきないろでぬろう！！	↓
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび80かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび90かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび50かい』	
『あやとび<まえ>を25かい』	
『あやとび<まえ>を30かい』	
『あやとび<うしろ>を25かい』	
『あやとび<うしろ>を30かい』	
『こうさとび<まえ>を15かい』	
『こうさとび<うしろ>を15かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かいとび> 『にじゅうとび<まえ>を5かい』	



さるカードごうかく！！つぎは、カンガルーカードだ！
さらにじょうたつしよう！

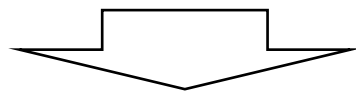
はつねっこなわとびチャレンジカード

⑤カンガルー



なまえ

つぎのわざができたら、□のなかをすきないろでぬろう！！	↓
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび100かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび75かい』	
『あやとび<まえ>を40かい』	
『あやとび<うしろ>を40かい』	
『こうさとび<まえ>を20かい』	
『こうさとび<うしろ>を20かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かいとび> 『にじゅうとび<まえ>を10かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かいとび> 『にじゅうとび<まえ>を15かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かいとび> 『にじゅうとび<まえ>を20かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かい・あやとび> 『はやぶさ<まえ>を5かい』	



カンガルーカードごうかく！！つぎは、ペガサスカードだ！
さらにじょうたつしよう！

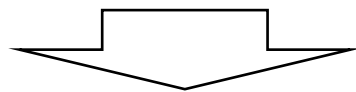
はつねっこなわとびチャレンジカード

⑥ペガサス



なまえ

つぎのわざができたら、□のなかをすきないろでぬろう！！	↓
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『まえとび120かい』	
<1かいジャンプで、なわ1かいとび>を『うしろとび100かい』	
『あやとび<まえ>を50かい』	
『あやとび<うしろ>を50かい』	
『こうさとび<まえ>を30かい』	
『こうさとび<うしろ>を30かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かいとび> 『にじゅうとび<まえ>を20かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かいとび> 『にじゅうとび<まえ>を30かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かい・あやとび> 『はやぶさ<まえ>を10かい』	
<1かいジャンプで、なわ2かい> 『にじゅうとび<うしろ>を10かい』	



ペガサスカードごうかく！ きみはなわとびのたつじんだ！！