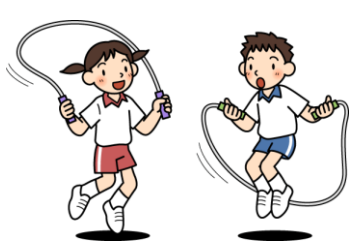


# なわとびがんばりカード

レベル 1

ねん 年      くみ 組      なまえ

きゆう 級	しゅもく ないよう 種目と内容	ごうかくかいすう 合格回数	つき ひ 月/日	チェック
45	みぎて 右手でなわをまわす	20	/	
44	ひだりて 左手でなわをまわす	20	/	
43	まえまわしとび      [1回せん2ちょうやく]	10	/	
42	うしろまわしとび      [1回せん2ちょうやく]	10	/	
41	まえまわしとび      [1回せん1ちょうやく]	20	/	
40	うしろまわしとび      [1回せん1ちょうやく]	20	/	
39	あし かけ足とび      [1回せん2ちょうやく]	20	/	
38	あし かけ足とび      [1回せん1ちょうやく]	20	/	
37	ばあし その場かけ足とび      [1回せん2ちょうやく]	20	/	
36	ばあし その場かけ足とび      [1回せん1ちょうやく]	20	/	
35	グーパーとびくまえ      [1回せん2ちょうやく]	10	/	
34	グーパーとびくまえ      [1回せん1ちょうやく]	10	/	
33	グーパーとびくうしろ      [1回せん2ちょうやく]	10	/	
32	グーパーとびくうしろ      [1回せん1ちょうやく]	10	/	
31	グーパーとびくまえ～うしろれんぞく	10ずつ	/	
目 く 標 ひょう	<p>・てくびのかえし(スナップ)をきかせてみましょう。</p> <p>じぶん ・自分のリズムでとべるようにれんしゅうしましょう。</p> <p>・たのしくなわとびをしましょう。</p> 			

# なわとびがんばりカード

レベル 2

ねん 年      くみ 組      なまえ

きゅう 級	しゅもく ないよう 種目と内容	ごうかくかいすう 合格回数	つき ひ 月/日	チェック
30	まえ 前まわしとび [かい 1回せん2ちょうやく]	15	/	
29	まえ 前まわしとび [かい 1回せん2ちょうやく]	30	/	
28	うし 後ろまわしとび [かい 1回せん2ちょうやく]	30	/	
27	まえ 前まわしとび [かい 1回せん1ちょうやく]	30	/	
26	うし 後ろまわしとび [かい 1回せん1ちょうやく]	30	/	
25	かけあし 足とび [かい 1回せん1ちょうやく]	30	/	
24	そのば 場かけあし 足とび [かい 1回せん1ちょうやく]	30	/	
23	グーパーとび<まえ前>	20	/	
22	グーパーとび<うし後ろ>	20	/	
21	こうさとび<まえ前>	10	/	
20	こうさとび<うし後ろ>	10	/	
19	ももあ 上げそのば 場かけあし 足とび	20	/	
18	あやとび<まえ前>	10	/	
17	あやとび<うし後ろ>	10	/	
16	まえ 前ふりだしそのば 場かけあし 足とび	20	/	
目 標	<p>なが</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルに長くとぶことができます。</li> <li>・できないわざにちょうせんすることができます。</li> </ul> <p>たの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なわとびを楽しむことができます。</li> </ul>			



# なわとびがんばりカード

レベル 3

ねん 年      くみ 組      なまえ

きゆう 級	しゅもく ないよう 種目と内容	ごうかくかいすう 合格回数	つき ひ 月/日	チェック
15	まえまわ 前回しとび      [1回せん1ちょうやく]	30	/	
14	まえまわ 前回しとび      [1回せん1ちょうやく]	50	/	
13	うし まわ 後ろ回しとび      [1回せん1ちょうやく]	50	/	
12	まえ うし れんぞく 前・後ろとび連続      [1回せん1ちょうやく]	50ずつ	/	
11	あし かけ足とび      [1回せん1ちょうやく]	50	/	
10	ば あし その場かけ足とび      [1回せん1ちょうやく]	50	/	
9	あ まわ もも上げその場かけ足とび<前>	30	/	
8	あ まわ もも上げその場かけ足とび<後ろ>	30	/	
7	かいへい まえ 開閉とび<前>	30	/	
6	かいへい うし 開閉とび<後ろ>	20	/	
5	こうさ まえ 交差とび<前>	20	/	
4	こうさ うし 交差とび<後ろ>	20	/	
3	あやとび<前>	20	/	
2	あやとび<後ろ>	20	/	
1	あやとび<前~後ろの連続>	30ずつ	/	
目 標	<p>なが</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムカルに長くとぶことができます。</li> </ul> <p>わざ ちょうせん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たくみな技に挑戦することができます。</li> </ul> <p>わざ たの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なわとびの技を楽しむことができます。</li> </ul>			

# なわとびがんばりカード

スペシャル

ねん 年      くみ 組      なまえ

きゅう 級	しゅもく ないよう 種目と内容	ごうかくかいすう 合格回数	つき ひ 月/日	チェック
特 15	こうさ 交差とび<前>	30	/	
特 14	こうさ 交差とび<後ろ>	30	/	
特 13	あやとび<前>	30	/	
特 12	あやとび<後ろ>	30	/	
特 11	あやとび<前>~<後ろ>の連続	40 ずつ	/	
特 10	かえしとび<前>	20	/	
特 9	かえしとび<後ろ>	20	/	
特 8	サイドクロス<前>	20	/	
特 7	れんぞくまえまわ 連続前回し<前>~サイド~あや~交差	かい 4回ずつ3セット	/	
特 6	れんぞくまえまわ 連続前回し<後ろ>~あや~交差	4回ずつ3セット	/	
特 5	まえまわ 前回しとび	100	/	
特 4	にじゅう 二重とび<前>	10	/	
特 3	とつきゅう サイドクロス特急<前>	10	/	
特 2	はやぶさ<あやとび二重>	10	/	
特 1	にじゅう 二重とび<後ろ>	10	/	
目 標	<p>なが</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スナップをきかせて、よりリズムカルに長くとぶことができます。</li> <li>・いろいろな技を組み合わせるとぶことができます。</li> <li>・なわとびの技を楽しむことができます。</li> </ul> 			

※ 知らない技は、本やインターネットで調べて挑戦してみましょう。