

たいりよく 体力づくり なわとびチャレンジカード

なまえ
名前 _____

使い方

- ①二人以上で行いましょう。友達に見てもらって、連続でとべた数のところに色をぬりましょう。
②分からないとび方があったら、先生や友達に聞きましょう。

チャレンジコース	前とび	後とび	けんけん とび	前ふり とび	グーパー とび	グーチョ キとび	かけ足 とび	達人 コース	前二重 とび	後二重 とび	あや とび	交差 とび	サイド クロス	サイド クラス 二重
	5	5	2	2	2	2	5		1	1	2	2	2	1
	10	10	4	4	4	4	10		2	2	4	4	4	2
	20	20	6	6	6	6	20		5	5	6	6	6	5
	30	30	8	8	8	8	30		10	10	8	8	8	10
	40	40	10	10	10	10	40		15	15	10	10	10	15
	50	50	15	15	15	15	50		20	20	15	15	15	20
	60	60	20	20	20	20	60		25	25	20	20	20	25
	70	70	25	25	25	25	70		30	30	25	25	25	30
	80	80	30	30	30	30	80		35	35	30	30	30	35
	90	90	40	40	40	40	90		40	40	40	40	40	40
	100	100	50	50	50	50	100		50	50	50	50	50	50