

めざせ！なわとび名人！（5～6年）

年 組 ()

めいじん 名人	150	150	100	100	70	20	10	120	120	70	70	20	10	10
1級	140	140	90	90	60	15	5	110	110	60	60	15	5	5
2級	130	130	80	80	50	10	1	100	100	50	50	10	1	1
3級	120	120	70	70	40	5		90	90	40	40	5		
4級	110	110	60	60	30	1		80	80	30	30	1		
5級	100	100	50	50	20			70	70	20	20			
6級	90	90	40	40	15			60	60	15	15			
7級	80	80	30	30	10			50	50	10	10			
8級	70	70	20	20	5			40	40	5	5			
9級	60	60	15	15	1			30	30	1	1			
10級	50	50	10	10				20	20					
11級	40	40	5	5				15	15					
12級	30	30	1	1				10	10					
13級	20	20						5	5					
14級	15	15						1	1					
15級	10	10												
16級	5	5												
17級	1	1												
	前 両足	前 かけ足	前 あや	前 交差	前 二重	前 二重あや	前 交差二重	後 ろ両足	後 ろかけ足	後 ろあや	後 ろ交差	後 ろ二重	後 ろ二重あや	後 ろ交差二重

ここがスタート！



どんどんチャレンジして、とべたら色をぬろう！！

体育読本を見て、跳び方を参考にしてみよう！

体育読本にのっていない場合は、先生や保護者の方に聞いてみよう！

きっと、教えてくれるよ！