

なわとびカード

4年組()

| 種目 | とび方 | 級 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | ハスト | できた日 | |
|----|------------------------|----------------|----|----|----|----|----|-----|---|-----|------|--|
| | | 目標 — 低 — 中 — 高 | | | | | | | | | | |
| 1 | 2回とび (前) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 2 | (後) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 3 | 1回とび (前) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 4 | // (後) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 5 | ケンケンとび (前) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 6 | // (後) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 7 | かけ足とび (前) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 8 | // (後) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 9 | グーパーとび (前) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 10 | // (後) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 11 | グーチョキとび (前) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 12 | // (後) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 80 | 100 | | | / | |
| 13 | あやとび (前) | 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | / | |
| 14 | // (後) | 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | / | |
| 15 | 交差とび (前) | 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | / | |
| 16 | // (後) | 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | / | |
| 17 | 二重とび (前) | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | 30 | | | / | |
| 18 | // (後) | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | 30 | | | / | |
| 19 | はやぶさとび (前) | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | | | / | |
| 20 | // (後) | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | | | / | |
| 21 | つばめとび (前) | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | | | / | |
| 22 | // (後) | 2 | 3 | 5 | 8 | 10 | 15 | 20 | | | / | |
| 23 | 組み合わせとび 17, 19, 21 (前) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | | | / | |
| 24 | // 18, 20, 22 (後) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | | | / | |
| 他1 | | | | / | | 他3 | | | | | / | |
| 他2 | | | | / | | 他4 | | | | | / | |

※できた回数まで色をぬりましょう。どこまでいけるかな？(昨年の記録と比べてみよう)

※友だち(2人以上)といっしょに練習して、見てもらいましょう。

※いろいろなとび方を練習してみよう。(「他1~4」にはそののとび方を書こう)

※コンクリートの上の練習はひざをいためます。なるべく土の上で練習しましょう。