



# なわとびカード



年	組	番	名前
---	---	---	----

## 〈きほんとびのなかま〉

No	レベル	とびかた	回数	サイン
1	A	ゆっくり両足とび(1回転2跳躍)	10	
2	A	両足とび	10	
3	A	グーパーとび	6	
4	A	グーチョキとび	6	
5	A	チョキチョキとび	6	
6	B	グーパーグーチョキとび	8	
7	B	しゃがみとび	5	
8	B	かけ足とび	10	
9	B	かた足とび(右足・左足)	8	
10	B	2びょうしケンケンとび	8	
11	B	後ろ両足とび	10	
12	C	後ろかけ足とび	8	
13	C	横ふりとび	10	
14	C	前ふりとび	8	
15	C	二重とび	5	
16	D	スキップとび	6	
17	D	足たたきとび	6	
18	☆	後ろ2重とび	6	
19	☆	3重とび	4	

## 〈あやとびのなかま〉

20	B	あやとび	8	
21	C	うでかえあやとび	8	
22	C	かけ足あやとび	8	
23	C	後ろあやとび	6	
24	D	後ろかけ足あやとび	6	
25	D	2重あやとび(ハヤブサ)	4	
26	☆	後ろ2重あやとび(後ろハヤブサ)	4	
27	☆	あやがえしとび	4	

A:1年レベル B:2年レベル C:3・4年レベル D:5・6年レベル ☆:チャレンジ

## 〈こうさとびのなかま〉

No	レベル	とびかた	回数	サイン
28	B	こうさとび	6	
29	C	かけ足こうさとび	6	
30	C	後ろこうさとび	6	
31	D	後ろかけ足こうさとび	6	
32	☆	2重こうさとび(ツバメ)	4	

## 〈そくしんとびのなかま〉

33	A	サイドオープン(片方)	6	
34	B	サイドオープン(左右)	6	
35	C	サイドクロス(片方)	4	
36	D	サイドクロス(左右)	4	
37	D	後ろサイドクロス(左右)	4	
38	☆	スーパーサイドクロス(左右)	4	

## 〈かえしとびのなかま〉

39	C	かえしとび(片方)	4	
40	D	かえしとび(左右)	4	

## これができたら人気者? 〈チャレンジわざ〉

41	☆	モンキー	5	
42	☆	クルーガー	5	
43	☆	トード	5	
44	☆	せなかあやとび	6	

## 〈二人とび・長なわ〉

45	【二人とびーなわ1本】	横にならんで	8	
46	【二人とびーなわ1本】	横にならんで 二重とび	3	
47	【二人とびーなわ1本】	たてにならんで	8	
48	【二人とびーなわ2本】	できたら人数をふやしてみよう	8	
49	【二人とびーなわ2本】	二重とび	3	
50	【長なわ】	入ってとんで出る		

## 《時間とびにチャレンジ》

10秒	15秒	20秒	30秒	40秒	50秒	1分	1分30秒	2分	2分30秒	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	-------	----	-------	----	----	----	----	----	----	----	-----

学年目標	1年	2年	3年	4年	5年	6年
50種目中( )種目達成	目標:5種目	目標:10種目	目標:15種目	目標:20種目	目標:25種目	目標:30種目
時間とび	分 秒	目標:20秒	目標:30秒	目標:1分	目標:2分	目標:3分