

なわとびカード



年 組名前

自分の目標

とびかた	学年目標ゾーン						上級者ゾーン						
	前回しとび	かけ足とび	前ふりとび	後ろ回しとび	あやとび	交差とび	サイドクロス	後ろあやとび	後ろ交差とび	2重とび	後ろ2重とび	はやぶさ	交差2重とび
1年	10	5	5	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1
	20	10	10	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2
2年	50	20	20	15	8	8	4	4	4	4	2	3	3
	80	30	30	20	10	10	5	5	5	5			
3年	100	50	50	25	15	13	7	7	7	7	3	4	4
	130	70	70	30	20	15	8	8	8	8			
4年	110	90	90	35	25	18	9	9	9	9	4	5	5
	140	100	100	40	30	20	10	10	10	10			
5年	170	130	130	45	40	23	13	15	15	15	5	6	6
6年	190	150	150	50	50	25	15	20	20	20	5	6	6
記録													

☆なわの長さは、なわの真ん中を足でふんで、グリップが胸にくる長さにしましょう。

☆はじめに学年ゾーンの自分の学年の目標をめざしてがんばりましょう。

できたら、上級者ゾーンのわざに挑戦しよう。

目指せ！なわとび名人！