

なわとびマスターカード

年 組 名前 _____

☆先生や友だちに見てもらいましょう。

☆できたら、そのマスに色をぬりましょう。

NO	とびかた	回数									
		3	5	7	10	20	30	50	70	100	150
1	りょう足とび(前)	3	5	7	10	20	30	50	70	100	150
2	りょう足とび(後)	3	5	7	10	20	30	50	70	100	
3	かけ足とび(前)	3	5	7	10	20	30	50	70	100	
4	かけ足とび(後)	3	5	7	10	20	30	50	70		
5	グーパーとび(前)	3	5	7	10	20	30	50			
6	グーパーとび(後)	3	5	7	10	20	30				
7	あやとび(前)	3	5	7	10	20	30	40	50		
8	あやとび(後)	3	5	7	10	20	30	40			
9	こうさとび(前)	3	5	7	10	20	30				
10	こうさとび(後)	3	5	7	10	20	30				
11	かえしとび	3	5	7	10	20	30				
12	二じゅうとび(前)	1	2	3	5	7	10	15	20	30	
13	持久とび(前)	10秒	20秒	30秒	40秒	50秒	1分	2分	3分		