

なわとびチャンピオンカード

年 組 名前 _____

☆できるものから、取り組みましょう。

☆できたら、そのマスに色をぬりましょう。

NO	とびかた	回数				
1	りょう足とび（前）	150	155	160	165	170
2	りょう足とび（後）	110	115	120	125	130
3	かけ足とび（前）	110	115	120		
4	かけ足とび（後）	80	82	85	87	90
5	あやとび（前）	50	55	60	63	65
6	あやとび（後）	50	52	53	54	55
7	こうさとび（前）	45	47	48	49	50
8	こうさとび（後）	35	37	38	39	40
9	サイドクロス（前）	5	7	9	12	15
10	サイドクロス（後）	5	7	9	12	15
11	二じゅうとび（前）	30	32	35	38	40
12	二じゅうとび（後）	1	2	3	4	5
13	はやぶさ（前）	1	7	10	12	15
14	はやぶさ（後）	1	2	3	4	5
15	交さ二じゅう（前）	1	2	3	4	5
16	交さ二じゅう（後）	1	2	3		
17	持久とび（前）	3分	3分30秒	4分	4分30秒	5分
18	三じゅうとび（前）	1	2	3		