

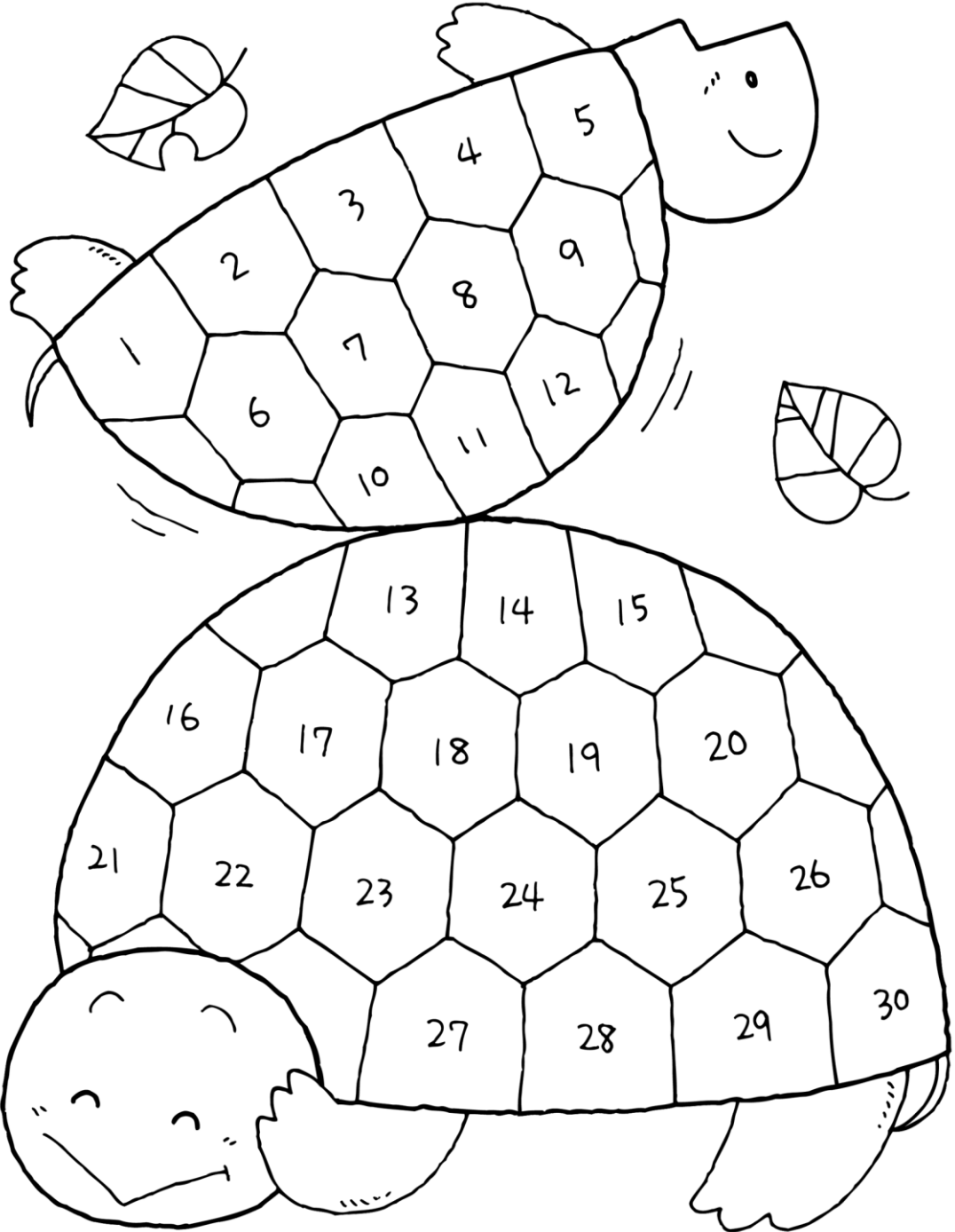
なわとびカード 1ねんせいよう

ひさまつしょう

1ねん くみ

なまえ

★10かいとんだら、ばんごうじゆんに、1マスぬろう
(とちゅうでひっかかってもいいよ)



やったー300かいもとんだぞ！

ごうかくおめでとう！

せんせいとあくしゅをして、
つぎのカードをもらおう。

サイン

なわとびカード 1 (まえまわし・基本&ステップ)		ひさまつ小	
年 組		名前	
No.	とびかた (まえまわし)	友だちの しるし	先生 けんていいん のしるし
1	1回まわし2回とび(りょうあしとび) を8回とぶ		
2	1回まわし1回とび(りょうあしとび) を8回とぶ		
3	左右かいへいとび(グーパーとび)を 8回とぶ		
4	前後かいへいとび(グーチヨキとび) を8回とぶ		
5	かたあしとびをする (右10回つづけて左10回)		
6 ★	かけあしとびを8回する		
7	かけあしとびを20回する		
<p style="text-align: center;">ごうかくおめでとう!</p> <p>先生とあくしゅをして、つぎのカードをもらおう。</p>			サイン

なわとびカード 2 (うしろまわし・基本&ステップ)		久松小	
年 組		名前	
No.	とびかた (うしろまわし)	友だちの しるし	先生・検定員 のしるし
8	うしろまわし 1 回まわし 2 回とびを 8 回とぶ		
9	うしろまわし 1 回まわし 1 回とびを 8 回とぶ		
10	うしろまわしで左右かいへいとび (グーパーとび) を 8 回とぶ		
11	うしろまわしで前後かいへいとび (グーチョキとび) を 8 回とぶ		
12	うしろまわしでかた足とびをする (右 10 回つづけて左 10 回)		
13 ★	うしろかけ足とびを 8 回する		
14	うしろかけ足とびを 20 回する		
<p>ごうかくおめでとう!</p> <p>先生とあくしゅをして、次のカードをもらおう。</p> <p>さあ、次のカードにチャレンジ!</p>			サイン

なわとびカード 3 (まえまわし・クロス)		久松小	
年 組		名前	
No.	とびかた (まえまわし)	友だちの しるし	先生・検定員 のしるし
15	両足とび3回 交差とび1回		
16 ★	交差とび4回 (両足とびから)		
17	交差とび8回 (両足とびから)		
18	かけ足 交差とび8回		
19	両足とび3回・交差とび1回を くり返し2回		
20 ★	あやとび4回 (両足とびから)		
21	あやとび8回 (両足とびから)		
22	かけ足あやとび8回		
23	サイドクロス8回		
合格おめでとう！ 先生とあくしゅをして、次のカードをもらおう。			サイン

なわとびカード 4 (うしろまわし・クロス)		久松小	
年 組		名前	
No.	とびかた (うしろまわし)	友だちの しるし	先生・検定員 のしるし
24	両足とび3回 交差とび1回		
25 ★	交差とび4回 (両足とびから)		
26	交差とび8回 (両足とびから)		
27	かけ足 交差とび8回		
28	両足とび3回・交差とび1回を くり返し2回		
29 ★	あやとび4回 (両足とびから)		
30	あやとび8回 (両足とびから)		
31	かけ足あやとび8回		
合格おめでとう！ 先生とあくしゅをして、次のカードをもらおう のこりはあと少し、がんばろう！			サイン

なわとびカード 5 (連続とび・二重とび・三重とび)		久松小	
年 組		名前	
No.	とびかた	友だちの しるし	先生・検定員 のしるし
32	連続とび (両足とび8回→あやとび8回→交差とび 8回→方向転換→後ろとび8回→後ろあや とび8回→後ろ交差とび8回)		
33	連続とび (かけ足とび8回→かけ足あやとび8回→ かけ足交差とび8回→方向転換→後ろかけ 足とび8回→後ろかけ足あやとび8回→後 ろかけ足交差とび8回)		
34 ★	二重とび5回		
35 ★	二重とび10回		
36	二重とび20回		
37	ホップサイド4回		
38	はやぶさ2回		
39	はやぶさ4回		
40	二重とび30回		
おめでとう 全級合格! 「なわとび名人」 校長先生と一緒に記念写真をとろう!		サイン	

なわとびカード (二重とびチャレンジ)		久松小	
年 組		名前	
No.	とびかた	友だちの しるし	先生・検定員 のしるし
いろいろ なわ ぎに チャ レン ジし よう ！	後・二重とび2回		
	後・二重とび4回		
	後・二重とび8回		
	前・はやぶさ8回		
	前・三重とび2回		
	前・交差二重とび4回		
	前・交差二重とび8回		
	後・はやぶさ2回		
	後・はやぶさ4回		
	後・はやぶさ8回		
	後・交差二重とび2回		
	後・交差二重とび4回		
後・交差二重とび8回			

なわとびカード (前・じかんとび)	ひさまつ小
----------------------	-------

年	組	名前			
---	---	----	--	--	--

No.	とびかた	月日	月日	月日	月日
1	30びょう				
2	1分				
3	1分30秒				
4	2分				
5	3分				
6	5分				

ひっかからずにとべたじかんのところに
日にちを書こう。