

なわとびがんばりカード

()年()組 名前()

☆元気に過ごしていますか？

おうちの中にこもってばかりでは、ストレスがたまってしまいますね。

少しだけ外に出て、ストレス解消！体力アップを目指しましょう！

自分が連続で
跳べる最高記録を

※おうちの人に声をかけ、安全に気を付けて取り組みましょう。

種 目(しゅもく)	できたところに色(いろ)をぬりましょう。										最高記録
まえりょうあし 前両足とび	1	5	10	20	30	40	50	70	90	100	回
うしろりょうあし 後 両足 とび	1	5	10	20	30	40	50	70	90	100	回
まえかたあし 前片足とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
うしろかたあし 後 片足とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
まえ 前あやとび	2	4	6	8	10	20	30	40	50	60	回
うしろ 後 あやとび	2	4	6	8	10	20	30	40	50	60	回
まえこうさ 前交差とび	2	4	6	8	10	20	30	40	50	60	回
うしろこうさ 後 交差とび	2	4	6	8	10	20	30	40	50	60	回
まえにじゅう 前二重とび	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	回
うしろにじゅう 後 二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
まえ にじゅう 前あや二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
うしろ にじゅう 後 あや二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
まえこうさにじゅう 前交差二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
うしろこうさ にじゅう 後 交差二重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回
まえさんじゅう 前三重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	回

学校に来るまでの間に、たくさんのマスをうめよう！

☆二重とび・あや二重とび・交差二重とびができるようになる目安

二重とび：10秒間で両足とびを25回

あや二重とび：10秒間であやとびを20回

交差二重とび：10秒間で交差とびを25回

このペースでとべれば
できるかも！？