

なわとびカード 上級(じょうきゅう)

年 組 なまえ ()

☆できた 回数に ○をつけるか 色を ぬりましょう。

	わ ざ	回数(つづけてとぶ)			クリアした日	サイン
21	前とび	80	90	100	／	
22	あやとび 前	15	20	25	／	
23	あやとび 後ろ	5	10	15	／	
24	交さとび 前	10	15	20	／	
25	交さとび 後ろ	10	15	20	／	
26	かけ足あやとび 前	6	10	20	／	
27	かけ足とび 後ろ	3	5	10	／	
28	サイドクロス	4	10	20	／	
29	二重とび 前	5	10	15	／	
30	はやぶさ 前	☆	☆	1	／	
	おめでとう！	カードを クリアした日		／		

わ ざ	せつめい
かけ足あやとび	かけ足をしながら、あやとびをします。
サイドクロス	なわを体の左がわで1回まわしてから、両手を交ささせてとびます。右がわでも同じようにくり返します。
はやぶさ	1回のジャンプの中で、あやとびのなわのふり方をし てとびます。