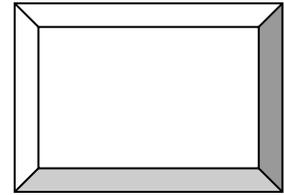


なわとびカード

しやくじいしょう しょきゅう
石神井小 初級

なまえ 名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回と数えます。どこから挑戦してもいいよ。

ばんごう 番号	かた とび方	かいすう 回数	ごうかく りつぱい 合格した日付	ばんごう 番号	かた とび方	かいすう 回数	ごうかく りつぱい 合格した日付
①	8の字まわし (なわをからだのまえで 8の字にまわす)	10		⑥	グーパーとび (あしをとして、よこに ひらいて、として・・・)	20	
②	やさしいまえとび	5		⑦	グーチョコキとび (あしをとして、たてに ひらいて、として・・・)	20	
③	まえとび	5		⑧	うしろとび (1まわしに1かいとび)	5	
④		15		⑨		10	
⑤	かけあしとび	20		⑩		20	

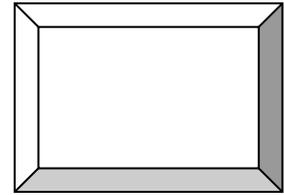
ぜんぶできたら きみは **★なわとび名人★**

ちゅうきゅう
中級のカードに挑戦しよう。

なわとびカード

しゃくじいしょう 石神井小 ちゅうきゅう 中級

なまえ 名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回と数えます。どこから挑戦してもいいよ。

ばんごう 番号	かた とび方	かいすう 回数	ごうかく りつぱい 合格した日付	ばんごう 番号	かた とび方	かいすう 回数	ごうかく りつぱい 合格した日付
①	けんけんとび (かたあしで)	20		⑥	グーチョキパーとび (グーチョキパーのリズム)	30	
②	けんけんとび うしろ (かたあしで)	20		⑦	にじゅうとび まえ (1かいとぶあいだに 2かいなわをまわす)	5	
③	あやとび まえ (まえとびのあと、 なわをからだのまえで こうささせる)	10		⑧	こうさとび まえ (なわをからだのまえで こうささせてとぶ)	10	
④		20		⑨		20	
⑤	あやとび うしろ	10		⑩	こうさとび うしろ	10	

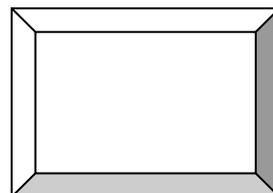
ぜんぶできたら きみは **★なわとび達人★**

じょうきゅう 上級のカードに挑戦しよう。

なわとびカード

しゃくじいしょう じょうきゅう
石神井小 上級

なまえ 名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回と数えます。どこから挑戦してもいいよ。

ばんごう 番号	とびかた とび方	かいすう 回数	ごうかく 合格した日付	ばんごう 番号	とびかた とび方	かいすう 回数	ごうかく 合格した日付	
①	あやとび	40		⑥	はやぶさ(前) (あや二重)	5		
②	こうさとび	40		⑦	はやぶさ(後ろ) (あや二重)	3		
③	二重跳び(前)	15		⑧	時間跳び(前) <60秒間>	120		
④	二重跳び(後ろ)	5		⑨	時間跳び(後ろ) <30秒間>	50		
⑤	返し跳び (前後どちらでも可)	20		⑩	交差二重(前)	3		
★	<組み合わせ技>(前) 二重跳び10回 → あや二重5回 → 交差二重3回							

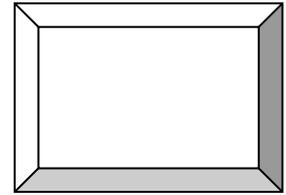
ぜんぶできたら きみは **★なわとび仙人★** せんじん

とっきゅう **特級** のカードに挑戦しよう。 ちょうせん

なわとびカード

しゃくじいしょう 石神井小
とっきゅう 特級

なまえ 名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回と数えます。どこから挑戦してもいいよ。

ばんごう 番号	とびかた とび方	かいすう 回数	ごうかく 合格した日付	ばんごう 番号	とびかた とび方	かいすう 回数	ごうかく 合格した日付
①	はやぶさ (前) (あや二重)	10		⑤	交差二重 (前)	5	
②		20		⑥	交差二重 (後ろ)	2	
③	二重跳び (前)	30		⑦		5	
④		50		⑧	<組み合わせ技> (後ろ) 二重跳び 3回 → あや二重 3回 → 交差二重 5回		

①~⑧のうち7つできたら きみは **★なわとびの神★**

みんなに教えてあげよう。

②やさしいまえとび



2かいとんで
1かい
まわす。

(1かいせん2ちょうやく)

③④まえとび



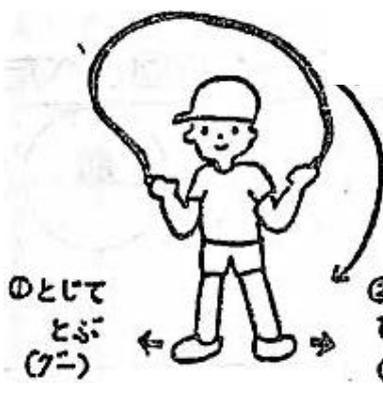
1回まわして
1回とぶ。
(2回とびはX)

⑤かけあしとび



その場で
かけ足
右.左.右.左.

⑥グーパーとび



①とじてとぶ (グー) ← ②ひらいてとぶ (パー)

⑦グーチョキとび



①とじてとぶ (グー) ②右足前でとぶ (チョキ)
③とじてとぶ (グー) ④左足前でとぶ (チョキ)

⑧⑨⑩うしろとび



1回まわして
1回とぶ。
(1かいせん1ちょうやく) (2回とびはX)

①けんけんとび まえ



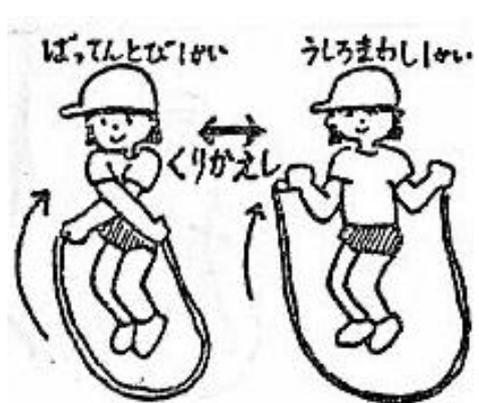
②けんけんとび うしろ



③④あやとび まえ

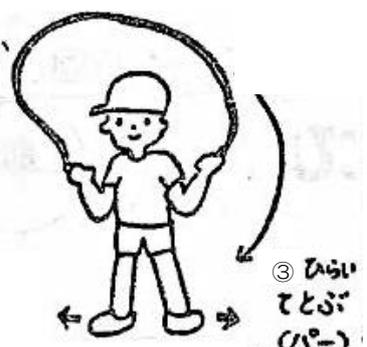


⑤あやとび うしろ



⑥グーチョキパーとび

⑦にじゅうとび まえ

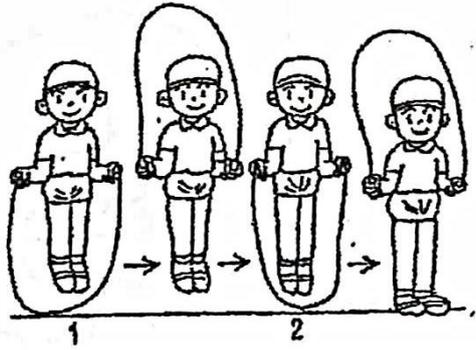


⑧⑨こうさとび まえ

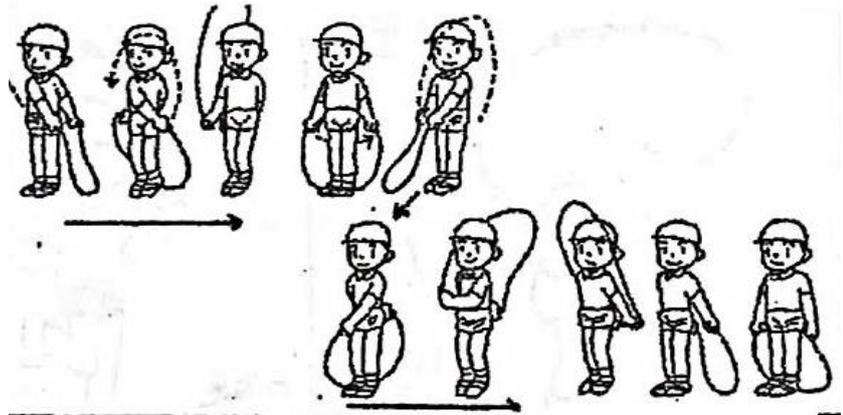
⑩こうさとび うしろ



③④二重跳び



⑤返し跳び



⑥はやぶさ (前) (あや二重)

1 わきをしめてまっすぐ上に高くとび上がり、素早くロープを回して足の下を通す(順回せん)。

2 まだ体が空中にあるうちに両手を前で交差させる。

3 両うでをおへその前でしっかり交差させ、2回し目を「交差とび」とぶ(交差回せん)。

4 両足で着地しながら、ひざを軽く曲げて次のジャンプの準備をする。

5 ロープが頭の上に来たら両手を開いて元にもどす。

6 再び高くとび上がり、①にもどる。

⑩交差二重



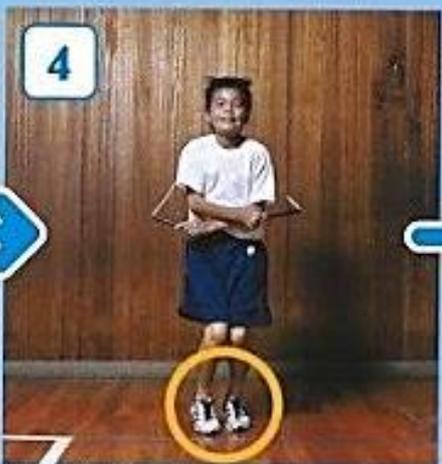
1
ロープが頭の上を通り過ぎると同時に高くジャンプし、両手を前で交差し1回し目をとぶ。



2
手首を使って素早くロープを回転させる。



3
2回し目もうでを交差したままロープをとびこす。



4
両足で着地する。



5
両手を交差したまますぐにまた高くとび、次に備える。

ポイント

速い動きで「交差とび」ができるようにしよう。

