

なわとび

レベル ☆

年 組

()

♪前とび・後ろとび♪

		サイン
1	前とび 20回	
2	前とび 30回	
3	前とび 50回	
4	後ろとび 20回	
5	後ろとび 30回	
6	後ろとび 50回	

♪まえとびいろいろ♪

		サイン
1	グーパーとび 2セット	
2	グーパーとび 5セット	
3	グーパーとび 10セット	
4	グーチョキパーとび 3セット	
5	グーチョキパーとび 5セット	

♪かけあしとび へん♪

		サイン
1	かけあしとび 10回	
2	かけあしとび 20回	
3	かけあしとび 30回	
4	後ろかけあしとび 10回	
5	後ろかけあしとび 20回	

♪あやとび へん♪

		サイン
1	あやとび 5回	
2	あやとび 10回	
3	あやとび 20回	
4	後ろあやとび 5回	
5	後ろあやとび 10回	
6	後ろあやとび 20回	

♪こうさとび へん♪

		サイン
1	こうさとび 3回	
2	こうさとび 5回	
3	こうさとび 10回	
4	後ろこうさとび 3回	
5	後ろこうさとび 5回	
6	後ろこうさとび 10回	

全部 終わった人のコーナー!

自分で 目ひょうを
立てて ちょうせんしよう!!

		サイン
1	() 回	
2	() 回	

ぜんぶ サインを

もらえましたか?

<コツ>

うでを 大きく まわさない
ということは…
手首で なわを 動かす

なわって はば1cmも ないよ
だから
大きく とぶ ひつようがない!