

なわとび

レベル ☆☆

3年 組

()

♪前とび・後ろとび♪

| | | サイン |
|---|-----------|-----|
| 1 | 前とび 50回 | |
| 2 | 前とび 100回 | |
| 3 | 後ろとび 30回 | |
| 4 | 後ろとび 50回 | |
| 5 | 後ろとび 100回 | |
| 6 | 1分間 | |

♪かけ足とび へん♪

| | | サイン |
|---|-----------------|-----|
| 1 | かけあしとび 30回 | |
| 2 | かけあしとび 50回 | |
| 3 | 後ろかけあしとび 20回 | |
| 4 | 後ろかけあしとび 30回 | |
| 5 | 1分間 | |

♪あやとび へん♪

| | | サイン |
|---|----------------|-----|
| 1 | あやとび 30回 | |
| 2 | 後ろあやとび20回 | |
| 3 | かけあやとび 5セット | |
| 4 | かけあやとび 10回 | |
| 5 | 後ろかけあやとび 3回 | |
| 6 | 後ろかけあやとび 5回 | |

♪こうさとび へん♪

| | | サイン |
|---|----------------|-----|
| 1 | こうさとび 10回 | |
| 2 | こうさとび 20回 | |
| 3 | こうさとび 30回 | |
| 4 | 後ろこうさとび 5回 | |
| 5 | 後ろこうさとび 10回 | |
| 6 | 後ろこうさとび 15回 | |

♪とび方いろいろ♪

| | | サイン |
|---|-----------------|-----|
| 1 | 二重とび 2回 | |
| 2 | 二重とび 5回 | |
| 3 | かけこうさとび 3回 | |
| 4 | かけこうさとび 5回 | |
| 5 | 後ろかけこうさとび 3回 | |
| 6 | 後ろかけこうさとび 5回 | |

全部 終わった人のコーナー!

自分で 目ひょうを
立てて ちょうせんしょう!!

| | | 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!