

太田小 なわとびチャレンジカード

(きゅう・だん) 級・段 とびかた	9	8	7	6	5	4	3	2	1	初	2	3	4	5	6	7	8	9	名	超		
	級	級	級	級	級	級	級	級	級	段	段	段	段	段	段	段	段	段	人	人		
りょうあしとび	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	200	300		
うしろりょうあしとび	1	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	120	140	160	180	200	300		
かけあしとび			5	10	15	20	30	40	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	200		
うしろかけあしとび				5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	100		
けんけんとび				5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	100		
うしろけんけんとび				5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	100		
グーパーとび					5	10	15	20	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	100		
グーチョコキとび					5	10	15	20	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	100		
グーパーグーチョコキとび	1年生のめあて				1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	48	56	64	72	80	70		
あやとび	2年生のめあて					1	3	5	10	15	20	25	30	35	44	53	62	71	80	100		
こうさとび	3年生のめあて							1	3	5	10	15	20	25	36	47	58	69	80	100		
うしろあやとび	4年生のめあて								1	3	5	10	20	30	40	50	60	70	80	100		
うしろこうさとび	5年生のめあて									1	3	5	10	20	32	44	56	68	80	100		
にじゅうとび	6年生のめあて									1	3	5	10	15	28	41	54	67	80	100		
うしろにじゅうとび	○リットルとびとは、にじゅうこうさとびのことです。												1	3	5	10	20	30	40	50		
はやぶさ(二重あや)	○はやぶさとは、にじゅうあやとびのことです。													1	3	5	10	20	30	50		
リットルとび(二重交差)	○とんびとは、にじゅうとびとはやぶさを1回ずつ														1	3	5	10	20	30		
うしろはやぶさ	こうごととぶわざです。1セットで1回とします。														1	3	5	10	20	30		
うしろリットルとび	○たかとは、にじゅうとびとリットルとびを1回ずつ															1	3	5	10	20		
とんび(二重+はやぶさ)	こうごととぶわざです。1セットで1回とします。																1	5	10	20		
たか(二重+リットル)	めざせ!にじゅうとび名人!!★にじゅうとびれんしゅうほう★																	1	5	10	20	
うしろとんび	①きき手でなわとびをもち、にじゅうにまわしてとぶ。 } シュルルン																		1	5	10	
うしろたか	②ぎゃくの手でなわとびをもち、にじゅうにまわしてとぶ。 } と音が出た!																			1	5	10
三重とび	③ジャンプボードで、にじゅうとびにちょうせん!																			1	5	10
	④ジャンプボードなしで、にじゅうとびにちょうせん!→ できた!!																				1	3
ごうかくのしるし																						
めあて																						

年 組 名 前 ()

- ☆ ともだちやおうちの人に見てもらい、できたきろくにしるしをつけましょう。
- ☆ たてにそろったら、級・段がクリアになります。(級・段は順番に上がります。)
- ☆ 先生にごうかくのしるしをもらいましょう。
- ☆ ジャンピングボードでは、できたことになりません。

