

# ☆リズムなわとび(ポップコーン)☆

[ ] 年 [ ] 組 名前 [ ]

No	呼 間	とび方
1	8×4	(前奏) なわの準備
2	8×4	両足とび
3	8×4	グーパーグーチョコキとび
4	8×4	かけ足とび
5	8×4	けんけんとび
6	8×4	前ふりとび
7	8×4	横ふりとび
8	8×4	二拍子もも上げとび
9	8×4	二拍子前ふりとび
10	8×4	二拍子横ふりとび
11	8×2	かけ足とび
12	8×2	両足とび



できないとび方を練習して、続けてとべるようにがんばろう!

# なわとびカード

ねん 年      くみ 組      ばん しめい 番・氏名

持 久 と び	がくねん もくひょう 学年目標	ねん 年						ねん 年					
	ごうかく いん 合格印	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	名人	名人
かた とび方	ぎゅう 級	10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	名人	名人
	前 ま わ し 系	りょうあし 両足とび	5	10	20	30	50	80	100	150	200	250	300
あし かけ足とび		5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
ケンケンとび			4	8	10	20	40	50	80	100	150	200	
グーバーグーチョコキ					4	8	10	20	30	40	50	100	
まえ 前ふりとび						4	8	20	30	40	50	100	
あやとび						3	5	10	15	20	30	50	
こうさ 交差とび							3	5	10	20	30	50	
そくしん 側振とび								2	10	20	30	40	
じゅう 2重とび						3	5	10	20	30	40	50	
じゅう 2重あやとび									1	5	10	30	
後 ろ ま わ し 系	りょうあし 両足とび		1	3	5	10	20	30	50	80	100	200	
	あし かけ足とび			3	5	10	15	20	30	40	80	100	
	ケンケンとび			4	8	10	20	30	40	50	100	150	
	あやとび							3	5	10	15	30	
	こうさ 交差とび								3	5	15	30	
	そくしん 側振とび								4	8	10	20	
	じゅう 2重とび								1	3	5	20	
	じゅう 2重あやとび									1	3	10	
	じゅうさ 2重交差とび										1	3	

時間とび	分	秒	30秒間早まわし	最高記録	回
------	---	---	----------	------	---

※検定は、先生に見てもらおうか、友達にみてもらおう（友達の場合は、2人以上に見てもらいましょう）。

※合格の印は先生にもらいましょう。

※たての列が全てぬれたら、その級は合格です。

※最低でも、学年の目標はクリアーできるようにがんばろう！

※色々な技に挑戦して、自分の体力を高めていこう！