



なわとび進級カード

(3 年) 名前()

名 人										25	5分	50	30	20	15	5	
1 級								40	30	20	4分30秒	40	20	10	10	3	
2 級						50	30	30	20	15	4分	30	10	5	3		
3 級				50	50	40	20	20	15	10	3分30秒	20	5				
4 級			35	40	40	30	15	10	10	5	3分	10	3				
5 級	60	40	30	30	30	20	10	5	5	3	2分30秒	5					
6 級	50	30	25	20	20	10	5	3	3		2分						
7 級	40	25	20	10	10	5	3				1分30秒						
8 級	30	20	15	5	5						1分						
9 級	20	10	10								30秒						
10級	10	5	5								15秒						
	両足とび	両足とび	グー とび パー	かけ足とび	けん とび けん	あやとび	あやとび	こうさとび	こうさとび	つばめ	時間とび	二重とび	二重とび	あや とび 二重	こう さとび 二重	片足 とび 二重	先生の 印
	(前)	(後)	(前)	(前)	(前)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)		(前)	(後)	(前)	(前)	(前)	

★とべた回数のところまで「ます」に色をぬりましょう。



なわとび進級カード

(中学年) 名前()

最 高																				
名 人	120	100	80	60	60	50	60	50	70	30	30	20	30	20	6分		100	100	100	
1 級	100	90	70	50	50	40	50	40	50	20	20	10	20	10	5分30秒		90	90	90	
2 級	90	80	60	40	40	30	40	30	40	15	10	5	10	5	5分		80	80	80	
3 級	80	70	50	30	30	25	30	25	30	10	5	3	5	3	4分30秒		70	70	70	
4 級	70	60	40	25	25	20	25	20	20	5	3	1	3	1	4分		60	60	60	
5 級	60	50	30	20	20	15	20	15	15	3	1		1		3分30秒		50	50	50	
6 級	50	40	20	15	15	10	15	10	10	1					3分		40	40	40	
7 級	40	30	15	10	10	5	10	5	7						2分30秒		30	30	30	
8 級	30	20	10	5	5	3	5	3	5						2分		20	20	20	
9 級	20	10	5	3	3	1	3	1	3						1分30秒		10	10	10	
10級	10	5			1		1		1						15秒		5	5	5	
	前跳び	後ろ跳び	かけ足跳び		あや跳び		交差跳び		二重とび		あや二重		交差二重		時間とび	合格の印	向かい合い跳び	横並び 正面向き跳び	交互一人 連続跳び	合格の印
			(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)			ペア跳び			



なわとび進級カード



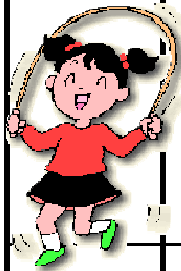
(4 年) 名前()

名 人	100	100	100	100	50	50	45	45	50	40	30	20	10	7	6分		100	100	100	
1 級	90	90	90	90	45	45	35	35	40	30	20	10	7	5	5分30秒		90	90	90	
2 級	80	80	80	80	40	40	30	30	30	20	10	7	5	3	5分		80	80	80	
3 級	70	70	70	70	35	35	25	25	25	15	7	5	3	1	4分30秒		70	70	70	
4 級	60	60	60	60	30	30	20	20	20	10	5	3	1		4分		60	60	60	
5 級	50	50	50	50	25	25	15	15	15	7	3	1			3分30秒		50	50	50	
6 級	40	40	40	40	20	20	10	10	10	5	1				3分		40	40	40	
7 級	30	30	30	30	15	15	7	7	7	3					2分30秒		30	30	30	
8 級	20	20	20	20	10	10	5	5	5	1					2分		20	20	20	
9 級	10	10	10	10	5	5	3	3	3						1分30秒		10	10	10	
10級	5	5	5	5	3	3	1	1	1						1分		5	5	5	
	前跳び	後ろ跳び	かけ足跳び		あや跳び		交差跳び		二重とび		あや二重		交差二重		時間とび	合格の印	向かい合い跳び	横並び 正面向き跳び	交互一人 連続跳び	合格の印
			(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)			ペア跳び			

★跳べた回数のところまで「ます」に色をぬりましょう。

なわとび進級カード

(5 年) 名前()

名 人	50	50	50	50	40	30	70	30	30	20	15	10	5:00	40	30	20	15	10	10	
1 級	45	45	45	45	30	20	60	20	20	15	10	7	4:30	30	20	15	10	7	7	
2 級	40	40	40	40	20	15	50	15	15	10	7	5	4:00	20	15	10	7	5	5	
3 級	35	35	35	35	15	10	40	10	10	5	5	3	3:30	15	10	7	5	3	3	
4 級	30	30	30	30	10	7	30	5	5	3	3	1	3:00	10	7	5	3	1	1	
5 級	25	25	25	25	7	5	20	3	3	1	1		2:30	7	5	3	1			
6 級	20	20	20	20	5	3	15	1	1				2:00	5	3	1				
7 級	15	15	15	15	3	1	10						1:30	3	1					
8 級	10	10	10	10	1		5						1:00	1						
9 級	5	5	5	5			3						0:30							
10級	1	1	1	1			1						0:15							
	あやとび		交差とび		サイドクロ	スパーサ	二重とび		あや二重		交差2重		時間とび	前とび 二重とび +	交差とび 二重とび +	前とび あや二重 +	交差とび 二重とび +	あや二重 二重とび +	交差とび 二重とび +	合格の印
	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(前)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)		セット ①	セット ②	セット ③	セット ④	セット ⑤	セット ⑥	

★とべた回数のところまで「ます」に色をぬりましょう。

なわとび進級カード

(6 年) 名前(

名 人	60	60	60	60	50	30	70	50	40	20	20	10	5分	50	40	30	30	10
1 級	50	50	50	50	40	20	60	40	30	15	15	7	4分30秒	40	30	20	20	7
2 級	45	45	45	45	30	15	50	30	20	10	10	5	4分	30	20	15	15	5
3 級	40	40	40	40	20	10	40	20	15	7	7	3	3分30秒	20	15	10	10	3
4 級	35	35	35	35	15	7	30	15	10	5	5	1	3分	15	10	7	7	1
5 級	30	30	30	30	10	5	20	10	5	3	3		2分30秒	10	7	5	5	
6 級	25	25	25	25	7	3	15	5	3	1	1		2分	7	5	3	3	
7 級	20	20	20	20	5	1	10	3	1				1分30秒	5	3	1	1	
8 級	15	15	15	15	3		5	1					1分	3	1			
9 級	10	10	10	10	1		3						30秒	1				
10級	5	5	5	5			1						15秒					
	あやとび		交差とび		サイドクロ	スパーサ	二重とび		あや二重		交差2重		時間とび	前二重とび+	交二重とび+	前あや二重+	前交二重+	前あや二重+
	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(前)	(前)	(後)	(前)	(後)	(前)	(後)		セット①	セット②	セット③	セット④	セット⑤

★とべた回数のところまで「ます」に色をぬりましょう。

)

	合格の印