

なわとびがんばりカード < 高学年 >

()年 ()

とべたら，まずに色をぬりましょう。

	とび方	1	2	3	4	5
1	両足とび (前)	1分	1分30秒	2分	2分30秒	3分
2	両足とび (後)	30秒	45秒	1分	1分30秒	2分
3	かけ足とび (前)	1分	1分30秒	2分	2分30秒	3分
4	かけ足とび (後)	30秒	45秒	1分	1分30秒	2分
5	あやとび (前)	10	20	50	80	100
6	あやとび (後)	5	10	20	50	100
7	交差とび (前)	10	20	50	80	100
8	交差とび (後)	5	10	20	50	100
9	側身交差 (前)	5	10	20	50	100
10	二重とび (前)	2	10	20	50	100
11	二重とび (後)	1	5	10	20	40
12	はやぶさ (前)	1	5	10	20	40
13	はやぶさ (後)	1	3	5	10	20
14	かけ足二重 (前)	1	3	5	10	20
15	交差二重 (前)	1	3	5	10	20
16	三重とび (前)	1	2	3	4	5

1 ~ 4 は時間，5 から 16 は回数です。

級の判定

- | | |
|------------------|-----------------|
| 無級・・・10マス以下 | 4級・・・41マスから45マス |
| 10級・・・11マスから15マス | 3級・・・46マスから50マス |
| 9級・・・16マスから20マス | 2級・・・51マスから55マス |
| 8級・・・21マスから25マス | 1級・・・56マスから60マス |
| 7級・・・26マスから30マス | 黒帯・・・61マスから70マス |
| 6級・・・31マスから35マス | 名人・・・71マス以上 |
| 5級・・・36マスから40マス | |

あなたの級は _____ 級です。

なわとびがんばりカード < 中学年 >

() 年 ()

とべたら，ますに色をぬりましょう。

	とび方	1	2	3	4	5
1	りょう足 (前)	20秒	40秒	1分	1分30秒	2分
2	りょう足 (後)	10秒	20秒	40秒	1分	1分30秒
3	かけ足とび (前)	20秒	40秒	1分	1分30秒	2分
4	かけ足とび (後)	10秒	20秒	40秒	1分	1分30秒
5	右かた足 (前)	10秒	20秒	30秒	40秒	1分
6	左かた足 (前)	10秒	20秒	30秒	40秒	1分
7	あやとび (前)	5	10	20	30	50
8	あやとび (後)	2	5	10	20	30
9	こうさとび (前)	5	10	20	30	50
10	こうさとび (後)	2	5	10	20	30
11	そくしんこうさ前	2	5	10	20	30
12	二じゅうとび (前)	1	3	5	10	20
13	二じゅうとび (後)	1	2	3	5	10
14	かけ足二重 (前)	1	2	3	5	10
15	はやぶさ (前)	1	2	3	5	10
16	はやぶさ (後)	1	2	3	4	5

1 ~ 6 は時間，7 から 16 は回数です。

級のはんてい

無級	・・・ 10マスまで	4級	・・・ 41マスから45マス
10級	・・・ 11マスから15マス	3級	・・・ 46マスから50マス
9級	・・・ 16マスから20マス	2級	・・・ 51マスから55マス
8級	・・・ 21マスから25マス	1級	・・・ 56マスから60マス
7級	・・・ 26マスから30マス	黒帯	・・・ 61マスから70マス
6級	・・・ 31マスから35マス	名人	・・・ 71マス以上
5級	・・・ 36マスから40マス		

あなたの級は _____ 級です。

なわとびががんばりカード < 低学年 >

() ねん ()

とべたら，ますにいろをぬりましょう。

(前：まえ 後：うしろ)

	とび方	1	2	3	4	5
1	りょうあし(前)	10秒	20秒	40秒	1分	1分30秒
2	りょうあし(後)	10秒	20秒	30秒	40秒	1分
3	かけあし(前)	10秒	20秒	40秒	1分	1分30秒
4	かけあし(後)	10秒	20秒	30秒	40秒	1分
5	右かたあし(前)	10秒	20秒	30秒	40秒	1分
6	左かたあし(前)	10秒	20秒	30秒	40秒	1分
7	あやとび(前)	2	5	10	20	30
8	あやとび(後)	1	2	5	10	20
9	こうさとび(前)	2	5	10	20	30
10	こうさとび(後)	1	2	5	10	20
11	そくしんこうさ前	1	2	5	10	20
12	にじゅうとび(前)	1	3	5	10	15
13	にじゅうとび(後)	1	2	3	5	10
14	かけ足二重(前)	1	2	3	4	5
15	はやぶさ(前)	1	2	3	4	5
16	はやぶさ(後)	1	2	3	4	5

1 ~ 6 はじかん，7 から 16 はかいすうです。

きゅうのはんてい

無級・・・10マスまで
 10級・・・11マスから15マス
 9級・・・16マスから20マス
 8級・・・21マスから25マス
 7級・・・26マスから30マス
 6級・・・31マスから35マス
 5級・・・36マスから40マス

4級・・・41マスから45マス
 3級・・・46マスから50マス
 2級・・・51マスから55マス
 1級・・・56マスから60マス
 黒帯・・・61マスから70マス
 名人・・・71マス以上

あなたの級は 級です。