

# なわとびカード

年 組 名前

|     | 時間とび<br>(時間) |       | あやとび<br>(回数) |      | 交差とび<br>(回数) |      | 2重とび<br>(時間) |     | 2重あや<br>(回数) |     | 2重交差<br>(回数) |     | 認<br>印 |
|-----|--------------|-------|--------------|------|--------------|------|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------|
|     | 前            | 後     | 前            | 後    | 前            | 後    | 前            | 後   | 前            | 後   | 前            | 後   |        |
| 10級 | 30秒          | 15秒   | 15回          | 10回  | 15回          | 10回  | 3秒           | 2秒  |              |     |              |     |        |
| 9級  | 1分           | 30秒   | 30回          | 20回  | 30回          | 20回  | 6秒           | 4秒  |              |     |              |     |        |
| 8級  | 1分30秒        | 45秒   | 45回          | 30回  | 45回          | 30回  | 9秒           | 6秒  |              |     |              |     |        |
| 7級  | 2分           | 1分    | 60回          | 40回  | 60回          | 40回  | 12秒          | 8秒  |              |     |              |     |        |
| 6級  | 2分30秒        | 1分15秒 | 75回          | 50回  | 75回          | 50回  | 15秒          | 10秒 |              |     |              |     |        |
| 5級  | 3分           | 1分30秒 | 90回          | 60回  | 90回          | 60回  | 18秒          | 12秒 | 1回           |     |              |     |        |
| 4級  | 3分30秒        | 1分45秒 | 105回         | 70回  | 105回         | 70回  | 21秒          | 14秒 | 3回           |     |              |     |        |
| 3級  | 4分           | 2分    | 120回         | 80回  | 120回         | 80回  | 24秒          | 16秒 | 5回           | 1回  |              |     |        |
| 2級  | 4分30秒        | 2分15秒 | 135回         | 90回  | 135回         | 90回  | 27秒          | 18秒 | 7回           | 3回  |              |     |        |
| 1級  | 5分           | 2分30秒 | 150回         | 100回 | 150回         | 100回 | 30秒          | 20秒 | 10回          | 5回  | 1回           |     |        |
| 初段  | 5分30秒        | 2分45秒 | 165回         | 110回 | 165回         | 110回 | 35秒          | 22秒 | 13回          | 7回  | 3回           | 1回  |        |
| 二段  | 6分           | 3分    | 180回         | 120回 | 180回         | 120回 | 40秒          | 24秒 | 16回          | 10回 | 5回           | 3回  |        |
| 三段  | 6分30秒        | 3分15秒 | 195回         | 130回 | 195回         | 130回 | 45秒          | 26秒 | 19回          | 13回 | 7回           | 5回  |        |
| 四段  | 7分           | 3分30秒 | 210回         | 140回 | 210回         | 140回 | 50秒          | 28秒 | 22回          | 16回 | 10回          | 7回  |        |
| 五段  | 7分30秒        | 3分45秒 | 225回         | 150回 | 225回         | 150回 | 55秒          | 30秒 | 25回          | 19回 | 13回          | 10回 |        |
| 六段  | 8分           | 4分    | 240回         | 160回 | 240回         | 160回 | 1分           | 32秒 | 28回          | 22回 | 16回          | 13回 |        |
| 七段  | 8分30秒        | 4分15秒 | 255回         | 170回 | 255回         | 170回 | 1分5秒         | 34秒 | 31回          | 25回 | 19回          | 16回 |        |
| 名人  | 10分          | 5分    | 300回         | 200回 | 300回         | 200回 | 1分10秒        | 40秒 | 40回          | 30回 | 25回          | 20回 |        |

名人めざして毎日がんばろう。  
団体種目の練習もしっかりやろう。