

# なわとびビュンビュンカード

辻小学校



ていがくねん

ねん くみ ばん

## なまえ

※たくさんのおざにチャレンジしよう。ジャンピングボードをつかってとりくんでもいいです。  
 ※よこに見て、かいてあるおざのかずを、とべたら、かずに色をぬっていこう

たてにぜんぶ色がぬれたらを 😊 をすきな色でぬろう。つぎのだんにチャレンジだ！  
 ※おざがわからない、できないときはせんせいやともだちにアドバイスをもらいましょう。  
 (ともだちやせんせいといっしょになかよくチャレンジしましょう。) **ちょうじんをめざそう！**

だん おざ	入 門	しよ だん	2 だん	3 だん	4 だん	5 だん	6 だん	7 だん	8 だん	9 だん	10 だん	先 生	プ ロ	名 人	超 人
まえ とび	3	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	130	160	200
かけ足 とび				4	10	20	30	40	50	60	80	100	120	150	200
あや とび					4	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
こうさ とび						4	10	20	30	40	50	60	70	80	100
うしろ とび						10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
にじゆ うとび							1	2	3	5	10	15	20	30	50
まえふり とび								4	10	20	30	40	60	80	100
うしろ あやとび									2	4	6	10	20	30	50
うしろこ うさとび									2	4	6	10	20	30	50
はやぶさ										1	2	3	5	7	10

ことしのもくひようは

だん

だ。がんばるぞ！

# なわとびビュンビュンカード



中 学 年

辻小学校

年 組 番

名前

※たくさんの技にチャレンジしよう。ジャンピングボードを使って取り組んでもいいです。  
 ※たてに見て、それぞれの段にかいてある技の数を跳べたら、数に色をぬっていこう。

**2学期…青 冬休み…黄色 3学期…赤**

たてに全部色がぬれたら😊を好きな色でぬろう。次のだんにチャレンジだ！

※技がわからない、できないときは先生や友だちにアドバイスをもらいましょう。

(友だちや先生といっしょになかよくチャレンジしましょう。) **超人を目指そう！**

段 技	入 門	初 段	2 段	3 段	4 段	5 段	6 段	7 段	8 段	9 段	10 段	先 生	プ ロ	名 人	超 人
	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
前 とび	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300
かけ足 とび	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	120	140	160	180	200
あや とび		4	6	10	20	25	30	35	40	50	60	70	80	90	100
交差 とび			5	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70	80	100
後ろ とび				10	15	20	25	30	35	40	50	60	70	80	100
2重 とび				1	2	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
前ふり とび					6	10	15	20	30	40	50	60	70	80	100
後ろ あやとび						6	10	20	30	40	50	60	70	80	100
後ろ 交差とび							5	10	20	30	40	50	60	80	100
はやぶさ とび											1	3	5	10	20
交差2重 とび												1	3	5	10

今年の目標は

だ。がんばるぞ！

# なわとびビュンビュンカード



辻小学校

高 学 年

年 組 番

名前

---

※たくさんの技にチャレンジしよう。ジャンピングボードを使って取り組んでもいいです。

※たてに見て、それぞれの段にかいてある技の数を、跳べたら、数に色をぬっていこう。

たてに全部色がぬれたらを 😊 を好きな色でぬろう。次の段にチャレンジしよう！

※技がわからない、できないときは先生や友だちにアドバイスをもらいましょう。

(友だちや先生といっしょになかよくチャレンジしましょう。) **超人を目指そう！**

段 技	入 門	初 段	2 段	3 段	4 段	5 段	6 段	7 段	8 段	9 段	10 段	先 生	プ ロ	名 人	超 人
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
前 とび	100	110	120	140	160	180	200	230	260	290	310	320	330	340	350
交差 とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	70	90	100	120	150
あや とび	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	70	90	100	120	150
後ろ 交差とび	2	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70	80	100
後ろ あやとび	2	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60	70	80	100
2重 とび	1	3	5	10	20	30	40	50	60	70	80	85	90	95	100
はやぶさ とび						1	2	3	5	10	20	30	40	45	50
交差2重 とび							1	2	3	5	10	15	20	25	30
後ろ2重 とび							1	2	3	5	10	15	20	25	30
後ろ交差 2重とび								1	2	3	4	5	6	10	15
3重 とび									1	2	3	4	5	7	10

今年の目標は

だ。がんばるぞ！