

# 年間 誠之小なわとびカード

年 組 氏名 ( )

	りょう足 とび	かけ足 とび	ケンケン とび	うしろ とび	グーパー とび	グーチョキ とび	まえふり とび	あや とび	こうさ とび	うしろあや とび	そくしん とび	かえし とび	にしゅう とび	そくしん 二重とび	あや 二重とび	かけ足 二重とび	こうさ 二重とび
記録																	
達人	280	260	100	90	120	100	100	100	40	50	50	20	100	30	20	20	10
名人	260	240	90	80	100	80	80	80	30	30	30	10	70	15	10	10	3
1級	240	220	80	70	80	60	60	60	20	20	20	5	50	5	3	3	1
2級	220	200	70	60	60	40	40	40	10	10	10	2	30	3	1	1	
3級	200	150	60	50	40	20	20	30	8	6	6	1	10	1			
4級	150	100	50	40	20	10	10	20	6	4	2		5				
5級	100	50	40	30	10	8	8	10	4	2			1				
6級	50	40	30	20	8	6	6	4	2								
7級	40	30	20	10	6	4	4	2									
8級	30	20	10	5	4	2	2										
9級	20	10	5	3	2												
10級	10	5	3	1													
11級	5	3	2														
12級	3	2															

- 連続で跳べた回数を記録とする。
- 自分で数えずに、だれかに数えてもらいましょう。
- 横のれつが全部ぬれたら、その級は合格です。
- 得意な跳び方をいっきに進めてもかまいません。

※ グーパー・グーチョキ・まえふり・あやも1回とぶごとに1カウントする。ケンケンは10回ごとに跳ぶ足の交換をしてもよい。グーチョキ・まえふりは交互に足を出す。

※年間を通してなわとびに取り組みましょう！！

※つぎの級をめざしましょう。 1・2年…8級 3・4年…5級 5・6年…3級

※名人に達した人は担任の先生に伝えましょう。

1学期	2学期	3学期