



なわとびカード 上級

年 組 名前 _____

前跳び	20回	50回	80回
後ろ跳び	15回	30回	60回
あや跳び	10回	20回	30回
交差跳び	10回	20回	30回
後ろあや跳び	10回	15回	20回
後ろ交差跳び	10回	15回	20回
二重跳び	5回	10回	15回
後ろ二重跳び	3回	5回	7回
はやぶさ跳び	1回	3回	5回

★できるところからしましょう。連続で跳びましょう。