



なわとびカード 達人

年 組 名前 _____

前跳び	100回	150回	300回
後ろ跳び	70回	100回	150回
あや跳び	45回	60回	75回
交差跳び	45回	60回	75回
後ろあや跳び	25回	40回	60回
後ろ交差跳び	25回	40回	60回
二重跳び	20回	30回	45回
後ろ二重跳び	10回	12回	15回
はやぶさ跳び	5回	7回	10回
三重跳び	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。