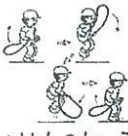
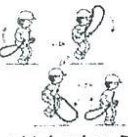


なわとびカード ～ホワイト～

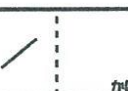
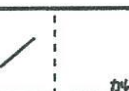
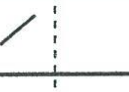
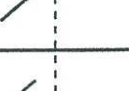
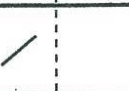
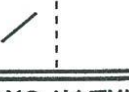
ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
 1かいせん2ちょうやく						
ロープがあたまのうえをとるときに、トンとリズムをとります。ロープがしたにきたらりょうあしをとじたま、1かいジャンプしてとびましょう！						
 1かいせん1ちょうやく						
ロープがしたにきたらりょうあしをとじたま、1かいジャンプしてとびましょう！わきのしたに本をはさんでいるとおもって、ロープをまわすとじょうずにできるよ！						
 ベル						
1かいせん1ちょうやくをしながら、まえ、うしろ、まえ、うしろ…ととびます。まえ、うしろととんだら2かいとかぞえます。						
 スキー						
1かいせん1ちょうやくをしながら、みぎ、ひだり、みぎ、ひだり…ととびます。みぎ、ひだりととんだら2かいとかぞえます。						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
ふといわくのかいすうを せんせい か けんていりん に見せてね。

☆かいすうにちょうせん☆

1かいせん1ちょうやく	
1ぶんかんチャレンジ	ひっかからずにとべたかいすう
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい

せんせい か うんどうりんかいの けんていりん にかぞえてもらいます。

なわとびカード ～レッド～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
 かたあしとび						
1かいせん1ちょうやくを、かたあしでやります。はじめは、とくいなあしでれんしゅうしよう。どちらのあしでもできるようになるといいね。						
 かけあしとび						
1かいせん1ちょうやくのリズムでそのばでとびます。ロープがしたにきたらみぎあしでまたぎ、つぎにロープがしたにきたらひだりあしでまたぎます。みぎ、ひだりで2回とかぞえます。						
 グーチョキパー						
1かいせん1ちょうやくのリズムでとびます。グーはあしをそろえ、チョキはあしをまえとうしろにひらき、パーはあしをひらきます。グー、チョキ、パーで3回とかぞえます。						
 うしろ1かいせん2ちょうやく						
なわをまえからうしろにまわします。ロープがあたまのうえをとるときに、トンとリズムをとります。ロープがしたにきたらりょうあしをとじたま、1かいジャンプしてとびましょう！						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
ふといわくのかいすうを せんせい か けんていりん に見せてね。

☆かいすうにちょうせん☆

1かいせん1ちょうやく	
1ぶんかんチャレンジ	ひっかからずにとべたかいすう
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい
 かい	 かい

せんせい か うんどうりんかいの けんていりん にかぞえてもらいます。

なわとびカード ～イエロー～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
 あやとび 1かいせん1ちょうやくを1かいとんだあと、りょうてを まえでこうさしてとびます。これで1かいです。 おへそのまえくらいたかさで、うでのパッテンをつくと、 じょうずにできるよ。						
 こうさとび 1かいせん1ちょうやくをなんかいかとんだあと、りょうてを まえでこうさしてとびます。そのままうでをこうさしたまま とびます。おへそのまえくらいたかさで、うでのパッテンを つくと、じょうずにできるよ。						
 うしろかいせん1ちょうやく なわをまえからうしろにまわします。ロープがしたにきたら りょうあしをとじたまま、1かいジャンプしてとびましょう！ わきのしたに本をはさんでいるとおもって、ロープをまわす とじょうずにできるよ！						
 サイドスウィング ロープをからだのよこでまわします。つぎに1かいせん1ちょうやく をします。つぎにはんたいがわのからだのよこでまわしてから、ま た、1かいせん1ちょうやくをします。これで1かいです。						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
ふといわくのかいすうを せんせい か けんていりん に見せてね。

☆かいすうにちょうせん☆

1かいせん1ちょうやく

1ぶんかんチャレンジ	ひっかからずにとべたかいすう
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい

せんせい か うんどうりんかいの けんていりん に
かぞえてもらいます。

なわとびカード ～ブルー～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
 うしろかたあしとび うしろ1かいせん1ちょうやくを、かたあしでやります。 はじめは、とくいなあしでれんしゅうしよう。 どちらのあしでもできるようにするといいいね。						
 フンエイティ(180°) うしろをむいたり、まえをむいたりするわざにちょうせんです。 たくみにロープをあつかうわざです。 できているともだちのわざをみせてもらうといいですよ。						
 サイドクロス ロープをからだのよこでまわします。つぎにりょうてをクロス させてとびます。つぎにはんたいがわのからだのよこで まわします。またりょうてをクロスさせてとびます。 これで1かいです。						
 2じゅうとび なわをまえからうしろにまわします。ロープがしたにきたら りょうあしをとじたまま、1かいジャンプしてとびましょう！ わきのしたに本をはさんでいるとおもって、ロープをまわす とじょうずにできるよ！						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
ふといわくのかいすうを せんせい か けんていりん に見せてね。

☆かいすうにちょうせん☆

1かいせん1ちょうやく

1ぶんかんチャレンジ	ひっかからずにとべたかいすう
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい
 かい かい	 かい かい

せんせい か うんどうりんかいの けんていりん に
かぞえてもらいます。

なわとびカード ～グリーン～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	3かい	5かい	7かい	10かい	13かい	15かい
 スーパーサイドクロス 1かいとんでいるあいだにロープを2かいまわします。よこにふって2じゅうとび、はんたいにふって2じゅうとび、これで1かいです。ロープをはやくまわせるかがポイントです。わきをしめて てくびでじょうずにまわしましょう。						
 むささび うでをクロスさせて 2じゅうとびをします。にぎるところの いちばんはじをにぎってやるといいですよ。 なんかいもれんしゅうしましょう。						
 うしろ2じゅうとび うしろまわして2じゅうとびをしましょう。						
 はやぶさ あやとびの2じゅうとびです。ロープをはやくまわせるかがポイントです。わきをしめててくびでじょうずにまわしましょう。						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
ふといわくのかいすうを せんせい か けんていりんに見せてね。

☆かいすうにちょうせん☆

2じゅうとび					
1ぶんかんチャレンジ			ひっかからずにとべたかいすう		
／	サイン		／	サイン	
／	かい		／	かい	
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

せんせい か うんどういりんかいの けんていりん に
かぞえてもらいます。