

事 務 連 絡  
令和2年(2020年) 4月23日

学校長 様

札幌市教育委員会  
教育課程担当課長 佐 藤 圭 一

「なわとびチャレンジ」の札幌市公式ホームページ掲載について

臨時休業期間中における児童生徒の運動不足の解消については、各学校のホームページに動画「家でもできる体づくり運動～エアロビクス～」のリンクを掲載するなど、各学校において御配慮いただいているところです。

このたび、下記のとおり児童生徒の運動不足の解消に資する資料「なわとびチャレンジ」を、札幌市公式ホームページに掲載しましたので、学校ホームページで御紹介いただくなど、必要に応じて御活用ください。

記

○「なわとびチャレンジ」掲載内容

・なわとび見本動画

※平成25年に作成したDVD動画「縄跳びチャレンジ模範演技（札幌市教育委員会）」の一部を掲載しております。

・なわとび全道制覇MAPのPDFデータ（別添）

※「A-bank 北海道」の講師で、北海道ダブルダッチ協会会長の日高龍太郎先生から提供いただきました（「簡易版」と「達人編」があります）。

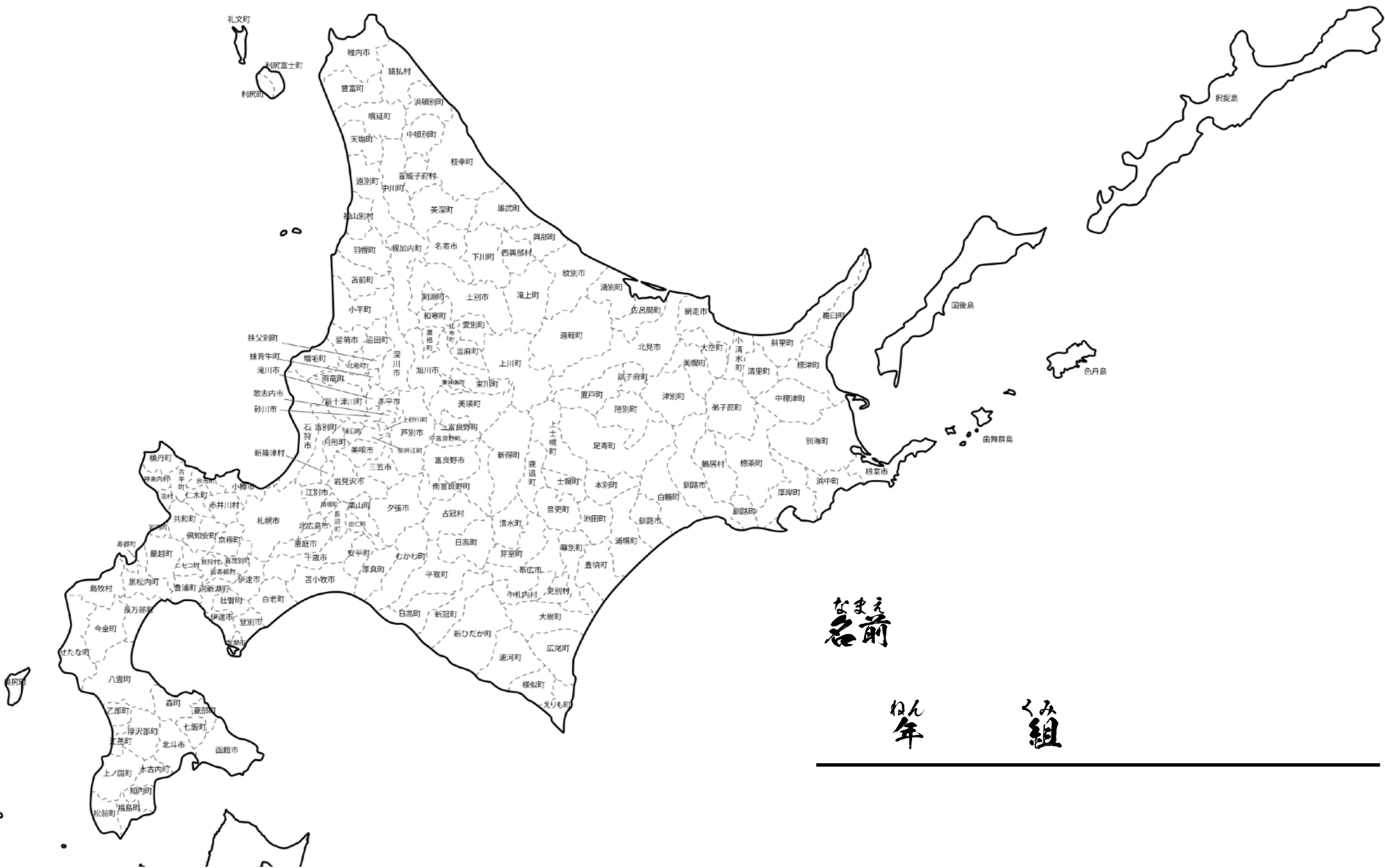
「なわとびチャレンジ」掲載ページ

<http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shido/nawatobi.html>



# なわとび金道制覇MAP

ぜんどう せいはい マップ



なまえ  
名前

ねん  
年

くみ  
組

|              |                          |                   |          |   |        |    |         |     |         |          |         |           |         |   |       |
|--------------|--------------------------|-------------------|----------|---|--------|----|---------|-----|---------|----------|---------|-----------|---------|---|-------|
| 市町村名<br>ふりがな | ☆=難易度<br>目標回数<br>(例) 180 | 達成日<br>(例) 4 / 30 | ☆<br>難易度 | ☆ | 1回~19回 | ☆☆ | 20回~39回 | ☆☆☆ | 40回~59回 | ☆☆<br>☆☆ | 60回~79回 | ☆☆<br>☆☆☆ | 80回~99回 | ☆ | 100回~ |
|--------------|--------------------------|-------------------|----------|---|--------|----|---------|-----|---------|----------|---------|-----------|---------|---|-------|

| オホーツク地方        |                 |   |                |                | 後志地方         |                |                |               |                | 十勝地方           |             |                |                |            | 上川地方            |                 |                |                |                 | 空知地方          |                 |                |            |               |                 |               |                 |                |          |              |          |   |
|----------------|-----------------|---|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------|----------------|------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|----------|--------------|----------|---|
| 北見市<br>きたみ     | ☆<br>142        | / | 置戸町<br>おけと     | ☆☆☆<br>52      | /            | 小樽市<br>おたる     | ☆☆<br>24       | /             | 倶知安町<br>くっちゃん  | ☆☆<br>26       | /           | 帯広市<br>おびひろ    | ☆☆<br>61<br>☆☆ | /          | 大樹町<br>たいき      | ☆☆<br>81<br>☆☆☆ | /              | 旭川市<br>あさひかわ   | ☆☆<br>74<br>☆☆  | /             | 上富良野町<br>かみふらの  | ☆☆<br>23       | /          | 夕張市<br>ゆうばり   | ☆☆<br>76<br>☆☆  | /             | 上砂川町<br>かみすながわ  | ☆<br>3         | /        |              |          |   |
| 網走市<br>あばしり    | ☆☆☆<br>47       | / | 佐呂間町<br>さろま    | ☆☆☆<br>40      | /            | 島牧村<br>しままき    | ☆☆☆<br>43      | /             | 共和町<br>きょうわ    | ☆☆<br>30       | /           | 音更町<br>おとふけ    | ☆☆☆<br>46      | /          | 広尾町<br>ひろお      | ☆☆☆<br>59       | /              | 士別市<br>しべつ     | ☆☆<br>111       | /             | 中富良野町<br>なかふらの  | ☆<br>10        | /          | 岩見沢市<br>いわみざわ | ☆☆☆<br>48       | /             | 由仁町<br>ゆに       | ☆☆<br>13       | /        |              |          |   |
| 紋別市<br>もんべつ    | ☆☆<br>83<br>☆☆☆ | / | 遠軽町<br>えんがる    | ☆☆<br>133      | /            | 寿都町<br>すつ      | ☆<br>9         | /             | 岩内町<br>いわない    | ☆<br>7         | /           | 士幌町<br>しほろ     | ☆☆<br>25       | /          | 幕別町<br>まくべつ     | ☆☆☆<br>47       | /              | 名寄市<br>なよろ     | ☆☆☆<br>53       | /             | 南富良野町<br>みなみふらの | ☆☆<br>66<br>☆☆ | /          | 美唄市<br>びばい    | ☆☆<br>27        | /             | 長沼町<br>ながぬま     | ☆☆<br>16       | /        |              |          |   |
| 美幌町<br>びほろ     | ☆☆☆<br>43       | / | 湧別町<br>ゆうべつ    | ☆☆☆<br>50      | /            | 黒松内町<br>くろまつない | ☆☆<br>34       | /             | 泊村<br>とまり      | ☆<br>8         | /           | 上士幌町<br>かみしほろ  | ☆☆<br>69<br>☆☆ | /          | 池田町<br>いけだ      | ☆☆<br>37        | /              | 富良野市<br>ふらの    | ☆☆<br>60<br>☆☆  | /             | 占冠村<br>しむかつぶ    | ☆☆☆<br>57      | /          | 芦別市<br>あしべつ   | ☆☆<br>86<br>☆☆☆ | /             | 栗山町<br>くりやま     | ☆☆<br>20       | /        |              |          |   |
| 津別町<br>つべつ     | ☆☆<br>71<br>☆☆  | / | 滝上町<br>たきのうえ   | ☆☆<br>76<br>☆☆ | /            | 蘭越町<br>らんこし    | ☆☆☆<br>44      | /             | 神恵内村<br>かほえない  | ☆<br>14        | /           | 鹿追町<br>しかおい    | ☆☆☆<br>40      | /          | 豊頃町<br>とよころ     | ☆☆☆<br>53       | /              | 鷹栖町<br>たかす     | ☆☆<br>13        | /             | 和寒町<br>わさむ      | ☆☆<br>22       | /          | 赤平市<br>あかびら   | ☆<br>12         | /             | 月形町<br>つきがた     | ☆☆<br>15       | /        |              |          |   |
| 斜里町<br>しゃり     | ☆☆<br>73<br>☆☆  | / | 興部町<br>おこっぺ    | ☆☆<br>36       | /            | ニセコ町<br>にせこ    | ☆<br>19        | /             | 積丹町<br>しゃこたん   | ☆☆<br>23       | /           | 新得町<br>しんとく    | ☆☆<br>106      | /          | 本別町<br>ほんべつ     | ☆☆<br>39        | /              | 東神楽町<br>ひがしかぐら | ☆☆<br>6         | /             | 剣淵町<br>けんぶち     | ☆☆<br>13       | /          | 三笠市<br>みかさ    | ☆☆<br>30        | /             | 浦臼町<br>うらうす     | ☆☆<br>10       | /        |              |          |   |
| 清里町<br>きよさと    | ☆☆☆<br>40       | / | 西興部村<br>にしおこっぺ | ☆☆<br>30       | /            | 真狩村<br>まっかり    | ☆<br>11        | /             | 古平町<br>ふるびら    | ☆<br>18        | /           | 清水町<br>しみず     | ☆☆☆<br>40      | /          | 足寄町<br>あしよ      | ☆☆<br>140       | /              | 当麻町<br>とうま     | ☆☆<br>20        | /             | 下川町<br>しもかわ     | ☆☆<br>64<br>☆☆ | /          | 滝川市<br>たきかわ   | ☆☆<br>11        | /             | 新十津川町<br>しんとつかわ | ☆☆☆<br>49      | /        |              |          |   |
| 小清水町<br>こしみず   | ☆☆<br>28        | / | 雄武町<br>おむむ     | ☆☆<br>63<br>☆☆ | /            | 留寿都村<br>るすつ    | ☆☆<br>11       | /             | 仁木町<br>にき      | ☆☆<br>16       | /           | 芽室町<br>めむろ     | ☆☆☆<br>51      | /          | 陸別町<br>りくべつ     | ☆☆<br>60<br>☆☆  | /              | 比布町<br>びぶ      | ☆☆<br>8         | /             | 美深町<br>みふか      | ☆☆<br>67<br>☆☆ | /          | 砂川市<br>すながわ   | ☆☆<br>7         | /             | 妹背牛町<br>もせうし    | ☆☆<br>4        | /        |              |          |   |
| 訓子府町<br>くんねっぶ  | ☆☆<br>19        | / | 大空町<br>おおぞら    | ☆☆<br>34       | /            | 喜茂別町<br>きもべつ   | ☆☆<br>18       | /             | 余市町<br>よいち     | ☆☆<br>14       | /           | 中札内村<br>なかさつない | ☆☆<br>29       | /          | 浦幌町<br>うらほろ     | ☆☆<br>72<br>☆☆  | /              | 愛別町<br>あいべつ    | ☆☆<br>25        | /             | 音威子府村<br>おといねっぶ | ☆☆<br>27       | /          | 歌志内市<br>うたしない | ☆☆<br>5         | /             | 秩父別町<br>ちっふべつ   | ☆☆<br>4        | /        |              |          |   |
| 宗谷地方           |                 |   |                |                | 京極町<br>きょうごく | ☆☆<br>23       | /              | 赤井川村<br>あかいがわ | ☆☆<br>28       | /              | 更別村<br>さらべつ | ☆☆<br>17       | /              | 釧路地方       |                 |                 |                |                | 上川町<br>かみかわ     | ☆☆<br>104     | /               | 中川町<br>なかかわ    | ☆☆☆<br>59  | /             | 深川市<br>ふかがわ     | ☆☆☆<br>52     | /               | 雨竜町<br>うりゅう    | ☆☆<br>19 | /            |          |   |
| 稚内市<br>わっかない   | ☆☆<br>76<br>☆☆  | / | 豊富町<br>よとみ     | ☆☆☆<br>52      | /            | 留萌地方           |                |               |                |                | 釧路市<br>くしろ  |                |                |            |                 | 136             | /              | 標茶町<br>しべちゃ    | ☆☆<br>109       | /             | 東川町<br>ひがしかわ    | ☆☆<br>24       | /          | 幌加内町<br>ほろかない | ☆☆<br>76<br>☆☆  | /             | 南幌町<br>なんぼろ     | ☆☆<br>8        | /        | 北竜町<br>ほくりゅう | ☆☆<br>15 | / |
| 猿払村<br>さるふつ    | ☆☆☆<br>58       | / | 礼文町<br>れぶん     | ☆☆<br>8        | /            | 留萌市<br>るもい     | ☆☆<br>29       | /             | 羽幌町<br>はぼろ     | ☆☆☆<br>47      | /           | 釧路町<br>くしろ     | ☆☆<br>25       | /          | 弟子屈町<br>でしかが    | ☆☆<br>77<br>☆☆  | /              | 美瑛町<br>びえい     | ☆☆<br>67<br>☆☆  | /             | 日高地方            |                |            |               |                 | 石狩地方          |                 |                |          |              |          |   |
| 浜頓別町<br>はまどんべつ | ☆☆☆<br>40       | / | 利尻町<br>りしり     | ☆☆<br>7        | /            | 増毛町<br>ましけ     | ☆☆<br>36       | /             | 初山別村<br>しよさんべつ | ☆☆<br>27       | /           | 釧路町<br>くしろ     | ☆☆<br>25       | /          | 弟屈町<br>でしかが     | ☆☆<br>77<br>☆☆  | /              | 日高町<br>ひだか     | ☆☆<br>99<br>☆☆☆ | /             | 様似町<br>さみに      | ☆☆<br>36       | /          | 札幌市<br>さっぽろ   | ☆☆<br>112       | /             | 石狩市<br>いしかり     | ☆☆<br>72<br>☆☆ | /        |              |          |   |
| 中頓別町<br>なかどんべつ | ☆☆<br>39        | / | 利尻富士町<br>りしりふじ | ☆☆<br>10       | /            | 小平町<br>おひら     | ☆☆<br>62<br>☆☆ | /             | 遠別町<br>えんべつ    | ☆☆☆<br>59      | /           | 厚岸町<br>あつし     | ☆☆<br>73<br>☆☆ | /          | 鶴居村<br>つるい      | ☆☆☆<br>57       | /              | 平取町<br>ひらとり    | ☆☆<br>74<br>☆☆  | /             | えりも町<br>えりも     | ☆☆<br>28       | /          | 江別市<br>えべつ    | ☆☆<br>18        | /             | 千歳市<br>ちとせ      | ☆☆☆<br>59      | /        |              |          |   |
| 枝幸町<br>えさし     | ☆☆<br>111       | / | 幌延町<br>ほろのべ    | ☆☆☆<br>57      | /            | 苫前町<br>とままえ    | ☆☆☆<br>45      | /             | 天塩町<br>てしお     | ☆☆<br>35       | /           | 浜中町<br>はまなか    | ☆☆☆<br>42      | /          | 白糠町<br>しらぬか     | ☆☆<br>77<br>☆☆  | /              | 新冠町<br>にいかつぶ   | ☆☆☆<br>58       | /             | 新ひだか町<br>しんひだか  | ☆☆<br>114      | /          | 恵庭市<br>えいぢ    | ☆☆<br>29        | /             | 当別町<br>とうべつ     | ☆☆☆<br>42      | /        |              |          |   |
| 根室地方           |                 |   |                |                | 胆振地方         |                |                |               |                | 渡島地方           |             |                |                |            | 檜山地方            |                 |                |                |                 | 上ノ国町<br>かみのくに |                 |                |            |               |                 |               |                 |                |          |              |          |   |
| 根室市<br>ねむろ     | ☆☆☆<br>50       | / | 標津町<br>しべつ     | ☆☆<br>62<br>☆☆ | /            | 室蘭市<br>むろらん    | ☆☆<br>8        | /             | 白老町<br>しらおい    | ☆☆☆<br>42      | /           | 函館市<br>はこだて    | ☆☆<br>67<br>☆☆ | /          | 七飯町<br>ななえ      | ☆☆<br>21        | /              | 浦河町<br>うらかわ    | ☆☆<br>69<br>☆☆  | /             | 日高町<br>ひだか      |                |            |               |                 | 上ノ国町<br>かみのくに |                 |                |          |              |          |   |
| 別海町<br>べつかい    | ☆☆<br>131       | / | 羅臼町<br>らうす     | ☆☆<br>39       | /            | 苫小牧市<br>とまこまい  | ☆☆☆<br>56      | /             | 厚真町<br>あつま     | ☆☆☆<br>40      | /           | 北斗市<br>ほくと     | ☆☆<br>39       | /          | 鹿部町<br>しかべ      | ☆☆<br>11        | /              | 江差町<br>えさし     | ☆☆<br>69<br>☆☆  | /             | 日高町<br>ひだか      |                |            |               |                 | 上ノ国町<br>かみのくに |                 |                |          |              |          |   |
| 中標津町<br>なかしべつ  | ☆☆<br>68<br>☆☆  | / |                |                |              | 登別市<br>のぼりべつ   | ☆☆<br>21       | /             | 洞爺湖町<br>とうやこ   | ☆☆<br>18       | /           | 松前町<br>まつまえ    | ☆☆<br>29       | /          | 森町<br>もり        | ☆☆<br>36        | /              | 江差町<br>えさし     | ☆☆<br>69<br>☆☆  | /             | 日高町<br>ひだか      |                |            |               |                 | 上ノ国町<br>かみのくに |                 |                |          |              |          |   |
| 北方領土           |                 |   |                |                | 伊達市<br>だて    | ☆☆☆<br>44      | /              | 安平町<br>あひら    | ☆☆<br>23       | /              | 福島町<br>ふくしま | ☆☆<br>18       | /              | 八雲町<br>やくも | ☆☆<br>95<br>☆☆☆ | /               | 長万部町<br>おしゃまんべ | ☆☆<br>31       | /               | 江差町<br>えさし    | ☆☆<br>69<br>☆☆  | /              | 日高町<br>ひだか |               |                 |               |                 | 上ノ国町<br>かみのくに  |          |              |          |   |
| 歯舞群島<br>はぼまい   | ☆☆<br>9         | / | 択捉島<br>えとろふ    | ☆☆<br>316      | /            | 豊浦町<br>とようら    | ☆☆<br>23       | /             | むかわ町<br>むかわ    | ☆☆<br>71<br>☆☆ | /           | 知内町<br>しりうち    | ☆☆<br>19       | /          | 長万部町<br>おしゃまんべ  | ☆☆<br>31        | /              | 江差町<br>えさし     | ☆☆<br>69<br>☆☆  | /             | 日高町<br>ひだか      |                |            |               |                 | 上ノ国町<br>かみのくに |                 |                |          |              |          |   |
| 色丹島<br>しこたん    | ☆☆<br>24        | / | 国後島<br>くなしり    | ☆☆<br>148      | /            | 壮瞥町<br>そうべつ    | ☆☆<br>20       | /             |                |                |             | 木古内町<br>きこない   | ☆☆<br>22       | /          |                 |                 |                | 江差町<br>えさし     | ☆☆<br>69<br>☆☆  | /             | 日高町<br>ひだか      |                |            |               |                 | 上ノ国町<br>かみのくに |                 |                |          |              |          |   |

〔なわとび全道制覇MAP〕

使い方：なわとびを跳んで、各市町村に設定された回数を超えると、その地域の色をぬることができます。

回数：各市町村もしくは島の面積(km²)(小数点切り捨て)を1/10したものと同じ数値です。

跳び方：前とび・後ろとび・あやとび・二重とび・三重とび…なんでもOKです。

数え方：連続とび、ひっかかっても続けた合計の回数、家族で協力してとんだ回数…なんでもOKです。

製作者コメント：遊び方は自由にアレンジしてみてください！ みんなで北海道をカラフルにしましょう！

なわとび全道制覇MAP ver 4.00

制作： A-bank北海道

北海道ダブルダッチ協会

達人編



ねん  
年

くみ組

| 市町村名<br>ふりがな   |                  |   | ☆=難易度<br>目標回数<br>(例) 180 |                 | 達成日<br>(例) 4 / 30 |                | ☆<br>難易度        |           | ☆              |                 | 1回~199回  |                | ☆☆              |           | 200回~399回      |                  | ☆☆☆       |                | 400回~599回       |   | ☆☆☆             |                 | 600回~799回 |                  | ☆☆☆              |            | ☆☆☆             |                 | 800回~999回   |             | ☆        |             | 1000回~          |   |
|----------------|------------------|---|--------------------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------|----------------|-----------------|----------|----------------|-----------------|-----------|----------------|------------------|-----------|----------------|-----------------|---|-----------------|-----------------|-----------|------------------|------------------|------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------|----------|-------------|-----------------|---|
| オホーツク地方        |                  |   |                          |                 |                   | 後志地方           |                 |           |                |                 |          | 十勝地方           |                 |           |                |                  |           | 上川地方           |                 |   |                 |                 |           | 空知地方             |                  |            |                 |                 |             |             |          |             |                 |   |
| 北見市<br>きたみ     | ☆<br>1427        | / | 置戸町<br>おけと               | ☆☆☆<br>527      | /                 | 小樽市<br>おたる     | ☆☆<br>243       | /         | 倶知安町<br>くっちゃん  | ☆☆<br>261       | /        | 常広市<br>おびひろ    | ☆☆<br>619<br>☆☆ | /         | 大樹町<br>たいき     | ☆☆<br>815<br>☆☆☆ | /         | 旭川市<br>あさひかわ   | ☆☆<br>747<br>☆☆ | / | 上富良野町<br>かみふらの  | ☆☆<br>237       | /         | 夕張市<br>ゆうばり      | ☆☆<br>763<br>☆☆  | /          | 上砂川町<br>かみすながわ  | ☆<br>39         | /           |             |          |             |                 |   |
| 網走市<br>あばしり    | ☆☆☆<br>471       | / | 佐呂間町<br>さろま              | ☆☆☆<br>404      | /                 | 島牧村<br>しままき    | ☆☆☆<br>437      | /         | 共和町<br>きょうわ    | ☆☆<br>304       | /        | 音更町<br>おとふけ    | ☆☆☆<br>466      | /         | 広尾町<br>ひろお     | ☆☆☆<br>596       | /         | 士別市<br>しべつ     | ☆☆<br>1119      | / | 中富良野町<br>なかふらの  | ☆<br>108        | /         | 岩見沢市<br>いわみざわ    | ☆☆☆<br>481       | /          | 由仁町<br>ゆに       | ☆☆<br>133       | /           |             |          |             |                 |   |
| 紋別市<br>もんべつ    | ☆☆<br>830<br>☆☆☆ | / | 遠軽町<br>えんがる              | ☆<br>1332       | /                 | 寿都町<br>すつ      | ☆<br>95         | /         | 岩内町<br>いわない    | ☆<br>70         | /        | 士幌町<br>しほろ     | ☆☆<br>259       | /         | 幕別町<br>まくべつ    | ☆☆☆<br>477       | /         | 名寄市<br>なよろ     | ☆☆☆<br>535      | / | 南富良野町<br>みなみふらの | ☆☆<br>665<br>☆☆ | /         | 美唄市<br>びばい       | ☆☆<br>277        | /          | 長沼町<br>ながぬま     | ☆<br>168        | /           |             |          |             |                 |   |
| 美幌町<br>びほろ     | ☆☆☆<br>438       | / | 湧別町<br>ゆうべつ              | ☆☆☆<br>505      | /                 | 黒松内町<br>くろまつない | ☆☆<br>345       | /         | 泊村<br>とまり      | ☆<br>82         | /        | 上士幌町<br>かみしほろ  | ☆☆<br>694<br>☆☆ | /         | 池田町<br>いけだ     | ☆☆<br>371        | /         | 富良野市<br>ふらの    | ☆☆<br>600<br>☆☆ | / | 占冠村<br>しむかつぶ    | ☆☆☆<br>571      | /         | 美唄市<br>あしべつ      | ☆☆<br>865<br>☆☆☆ | /          | 栗山町<br>くりやま     | ☆☆<br>203       | /           |             |          |             |                 |   |
| 津別町<br>つべつ     | ☆☆<br>716<br>☆☆  | / | 滝上町<br>たきのうえ             | ☆☆<br>766<br>☆☆ | /                 | 蘭越町<br>らんこし    | ☆☆☆<br>449      | /         | 神恵内村<br>かほえない  | ☆<br>147        | /        | 鹿追町<br>しかおい    | ☆☆☆<br>402      | /         | 豊頃町<br>とよこう    | ☆☆☆<br>536       | /         | 鷹栖町<br>たかす     | ☆☆<br>139       | / | 和寒町<br>わさむ      | ☆☆<br>225       | /         | 赤平市<br>あかびら      | ☆<br>129         | /          | 月形町<br>つきがた     | ☆<br>150        | /           |             |          |             |                 |   |
| 斜里町<br>しゃり     | ☆☆<br>737<br>☆☆  | / | 興部町<br>おこっぺ              | ☆☆<br>362       | /                 | ニセコ町<br>にせこ    | ☆<br>197        | /         | 積丹町<br>しゃこたん   | ☆☆<br>238       | /        | 新得町<br>しんとく    | ☆<br>1063       | /         | 本別町<br>ほんべつ    | ☆☆<br>391        | /         | 東神楽町<br>ひがしかぐら | ☆<br>68         | / | 剣淵町<br>けんぶち     | ☆<br>130        | /         | 三笠市<br>みかさ       | ☆☆<br>302        | /          | 浦臼町<br>うらうす     | ☆<br>101        | /           |             |          |             |                 |   |
| 清里町<br>きよさと    | ☆☆☆<br>402       | / | 西興部村<br>にしおこっぺ           | ☆☆<br>308       | /                 | 真狩村<br>まっかり    | ☆<br>114        | /         | 古平町<br>ふるびら    | ☆<br>188        | /        | 清水町<br>しみず     | ☆☆☆<br>402      | /         | 足寄町<br>あしよ     | ☆☆<br>1408       | /         | 当麻町<br>とうま     | ☆☆<br>204       | / | 下川町<br>しもかわ     | ☆☆<br>644<br>☆☆ | /         | 滝川市<br>たきかわ      | ☆☆<br>115        | /          | 新十津川町<br>しんとつかわ | ☆☆☆<br>495      | /           |             |          |             |                 |   |
| 小清水町<br>こしみず   | ☆☆<br>286        | / | 雄武町<br>おむむ               | ☆☆<br>636<br>☆☆ | /                 | 留寿都村<br>るすつ    | ☆<br>119        | /         | 仁木町<br>にき      | ☆<br>167        | /        | 芽室町<br>めむろ     | ☆☆☆<br>513      | /         | 陸別町<br>りくべつ    | ☆☆<br>608<br>☆☆  | /         | 比布町<br>びぶ      | ☆<br>86         | / | 美深町<br>みふか      | ☆☆<br>672<br>☆☆ | /         | 砂川市<br>さながわ      | ☆<br>78          | /          | 妹背牛町<br>もせうし    | ☆<br>48         | /           |             |          |             |                 |   |
| 訓子府町<br>くんねっぶ  | ☆<br>190         | / | 大空町<br>おおぞら              | ☆☆<br>343       | /                 | 喜茂別町<br>きもべつ   | ☆<br>189        | /         | 余市町<br>よいち     | ☆<br>140        | /        | 中札内村<br>なかさつない | ☆☆<br>292       | /         | 浦幌町<br>うらほろ    | ☆☆<br>729<br>☆☆  | /         | 愛別町<br>あいべつ    | ☆☆<br>250       | / | 音威子府村<br>おといねっぶ | ☆☆<br>275       | /         | 歌志内市<br>うたしない    | ☆<br>55          | /          | 秩父別町<br>ちっぶべつ   | ☆<br>47         | /           |             |          |             |                 |   |
| 宗谷地方           |                  |   |                          |                 |                   | 京極町<br>きょうごく   | ☆☆<br>231       | /         | 赤井川村<br>あかいがわ  | ☆☆<br>280       | /        | 更別村<br>さらべつ    | ☆<br>176        | /         |                |                  |           |                |                 |   | 上川町<br>かみかわ     | ☆<br>1049       | /         | 中川町<br>なかかわ      | ☆☆☆<br>594       | /          | 深川市<br>ふかがわ     | ☆☆☆<br>529      | /           | 雨竜町<br>うりゅう | ☆<br>191 | /           |                 |   |
| 稚内市<br>わっかない   | ☆☆<br>761<br>☆☆  | / | 豊富町<br>よとみ               | ☆☆☆<br>520      | /                 | 留萌地方           |                 |           |                |                 |          | 釧路地方           |                 |           |                |                  |           | 東川町<br>ひがしかわ   | ☆☆<br>247       | / | 幌加内町<br>ほろかない   | ☆☆<br>767<br>☆☆ | /         | 南幌町<br>なんぼろ      | ☆<br>81          | /          | 北竜町<br>ほくりゅう    | ☆<br>158        | /           |             |          |             |                 |   |
| 猿払村<br>さるふつ    | ☆☆☆<br>589       | / | 礼文町<br>れぶん               | ☆<br>81         | /                 | 留萌市<br>るもい     | ☆☆<br>297       | /         | 羽幌町<br>はぼろ     | ☆☆☆<br>472      | /        | 釧路市<br>くしろ     | ☆<br>1362       | /         | 標茶町<br>しべちや    | ☆☆<br>1099       | /         | 美瑛町<br>みえい     | ☆☆<br>676<br>☆☆ | / | 日高地方            |                 |           |                  |                  |            | 石狩地方            |                 |             |             |          |             |                 |   |
| 浜頓別町<br>はまどんべつ | ☆☆☆<br>401       | / | 利尻町<br>りしり               | ☆<br>76         | /                 | 増毛町<br>ましけ     | ☆☆<br>369       | /         | 初山別村<br>しょさんべつ | ☆☆<br>279       | /        | 釧路町<br>くしろ     | ☆☆<br>252       | /         | 弟子屈町<br>でしかが   | ☆☆<br>774<br>☆☆  | /         | 日高町<br>ひだか     |                 |   |                 |                 |           | ☆☆<br>992<br>☆☆☆ | /                | 様似町<br>さまに | ☆☆<br>364       | /               | 札幌市<br>さっぽろ | ☆☆<br>1121  | /        | 石狩市<br>いしかり | ☆☆<br>722<br>☆☆ | / |
| 中頓別町<br>なかどんべつ | ☆☆<br>398        | / | 利尻富士町<br>りしりふじ           | ☆<br>105        | /                 | 小平町<br>おひら     | ☆☆<br>627<br>☆☆ | /         | 遠別町<br>えんべつ    | ☆☆☆<br>590      | /        | 厚岸町<br>あつけし    | ☆☆<br>739<br>☆☆ | /         | 鶴居村<br>つるい     | ☆☆☆<br>571       | /         | 平取町<br>ひらとり    | ☆☆<br>743<br>☆☆ | / | えりも町<br>えりも     | ☆☆<br>284       | /         | 江別市<br>えべつ       | ☆☆<br>187        | /          | 千歳市<br>ちとせ      | ☆☆☆<br>594      | /           |             |          |             |                 |   |
| 枝幸町<br>えさし     | ☆<br>1115        | / | 幌延町<br>ほろのべ              | ☆☆☆<br>574      | /                 | 苫前町<br>とままえ    | ☆☆☆<br>454      | /         | 天塩町<br>てしお     | ☆☆<br>353       | /        | 浜中町<br>はまなか    | ☆☆☆<br>423      | /         | 白糠町<br>しらぬか    | ☆☆<br>773<br>☆☆  | /         | 新冠町<br>にいかわ    | ☆☆☆<br>585      | / | 新冠町<br>しんひだか    | ☆<br>1147       | /         | 恵庭市<br>えにわ       | ☆☆<br>294        | /          | 当別町<br>とうべつ     | ☆☆☆<br>422      | /           |             |          |             |                 |   |
| 根室地方           |                  |   |                          |                 |                   | 胆振地方           |                 |           |                |                 |          | 渡島地方           |                 |           |                |                  |           | 檜山地方           |                 |   |                 |                 |           |                  |                  |            |                 |                 |             |             |          |             |                 |   |
| 根室市<br>ねむろ     | ☆☆☆<br>506       | / | 標津町<br>しべつ               | ☆☆<br>624<br>☆☆ | /                 | 室蘭市<br>むろらん    | ☆<br>81         | /         | 白老町<br>しらおい    | ☆☆☆<br>425      | /        | 函館市<br>はこだて    | ☆☆<br>677<br>☆☆ | /         | 七飯町<br>ななえ     | ☆☆<br>216        | /         | 江差町<br>えさし     | ☆☆<br>109       | / | 奥尻町<br>おくしり     | ☆<br>142        | /         | 上ノ国町<br>かみのくに    | ☆☆☆<br>547       | /          | 今金町<br>いまかね     | ☆☆☆<br>568      | /           |             |          |             |                 |   |
| 別海町<br>べつかい    | ☆<br>1319        | / | 羅臼町<br>らうす               | ☆☆<br>397       | /                 | 苫小牧市<br>とまこまい  | ☆☆☆<br>561      | /         | 厚真町<br>あつま     | ☆☆☆<br>404      | /        | 北斗市<br>ほくと     | ☆☆<br>397       | /         | 鹿部町<br>しかべ     | ☆<br>110         | /         | 厚沢部町<br>あっさぶ   | ☆☆<br>460<br>☆☆ | / | せたな町<br>せたな     | ☆☆<br>638<br>☆☆ | /         | 乙部町<br>おとべ       | ☆<br>162         | /          |                 |                 |             |             |          |             |                 |   |
| 中標津町<br>なかしべつ  | ☆☆<br>684<br>☆☆  | / |                          |                 |                   |                | 登別市<br>のぼりべつ    | ☆☆<br>212 | /              | 洞爺湖町<br>とうやこ    | ☆<br>180 | /              | 松前町<br>まつまえ     | ☆☆<br>293 | /              | 森町<br>もり         | ☆☆<br>368 | /              |                 |   |                 |                 |           |                  |                  |            |                 |                 |             |             |          |             |                 |   |
| 北方領土           |                  |   |                          |                 |                   | 伊達市<br>だて      | ☆☆☆<br>444      | /         | 安平町<br>あひら     | ☆☆<br>237       | /        | 福島町<br>ふくしま    | ☆<br>187        | /         | 八雲町<br>やくも     | ☆☆<br>956<br>☆☆☆ | /         | 上ノ国町<br>かみのくに  | ☆☆☆<br>547      | / | 今金町<br>いまかね     | ☆☆☆<br>568      | /         | 厚沢部町<br>あっさぶ     | ☆☆<br>460<br>☆☆  | /          | せたな町<br>せたな     | ☆☆<br>638<br>☆☆ | /           |             |          |             |                 |   |
| 歯舞群島<br>はばまい   | ☆<br>95          | / | 択捉島<br>えとろふ              | ☆<br>3167       | /                 | 豊浦町<br>とようら    | ☆☆<br>233       | /         | むかわ町<br>むかわ    | ☆☆<br>711<br>☆☆ | /        | 知内町<br>しりうち    | ☆☆<br>196       | /         | 長万部町<br>おしゃまんべ | ☆☆<br>310        | /         | 厚沢部町<br>あっさぶ   | ☆☆<br>460<br>☆☆ | / | せたな町<br>せたな     | ☆☆<br>638<br>☆☆ | /         | 乙部町<br>おとべ       | ☆<br>162         | /          |                 |                 |             |             |          |             |                 |   |
| 色丹島<br>しこたん    | ☆☆<br>249        | / | 国後島<br>くなしり              | ☆☆<br>1489      | /                 | 壮瞥町<br>そうべつ    | ☆☆<br>205       | /         |                |                 |          |                | 木古内町<br>きこない    | ☆☆<br>221 | /              |                  |           |                |                 |   |                 |                 |           |                  |                  |            |                 |                 |             |             |          |             |                 |   |

〔なわとび全道制覇MAP〕

使い方：なわとびを跳んで、各市町村に設定された回数を超えると、その地域の色をぬることができます。

回数　：各市町村もしくは島の面積 (km²)(小数点切り捨て) と同じ数値です。

跳び方：前とび・後ろとび・あやとび・二重とび・三重とび…なんでもOKです。

数え方：連続とび、ひっかかっても続けた合計の回数、家族で協力してとんだ回数…なんでもOKです。

製作者コメント：遊び方は自由にアレンジしてみてください！　みんなで北海道をカラフルにしましょう！

なわとび全道制覇MAP (ver 4.00)

制作：　A-bank北海道

北海道ダブルダッチ協会