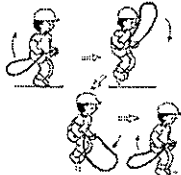
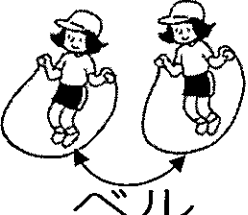
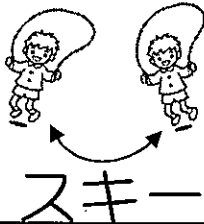
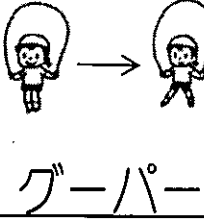


なわとびカード ～ホワイト～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	回数					
 まえとび	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
	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、ロープをまわすとしょうずにできるよ！					
 ベル	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
	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	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
	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。					
 グーパー	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
	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、パーはあしをひらきます。グー、パーで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。
 わくのかいすうを せんせい か けんていいん に見せてね。
 ふといわくのかいすうを ぜんぶできたら ホワイトカードごうかくです。

☆かいすうにちょうせん☆

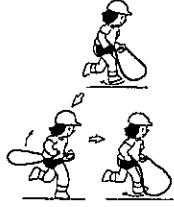
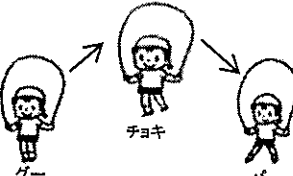
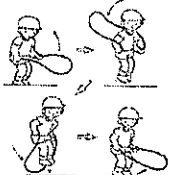
まえとび					
1ぶんかんチャレンジ (ひっかかってOK)			れんぞくチャレンジ (ひっかかるまで)		
／	サイン		／	サイン	
／	かい		／	かい	
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

せんせい か けんていいん にかぞえてもらいます。
 さいこうきろくを ねらいましょう。
 ぜんぶ やらなくても つぎのカードにすすめます。

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	回数					
 かたあしとび	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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かいとかぞえます。						
 グー チョキ パー ブー チョキ パー	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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かいとかぞえます。						
 うしろ1かいせん2ちょうやく	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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。
 わくのかいすうを せんせい か けんていいん に見せてね。
 ふといわくのかいすうを ぜんぶできたら レッドカードごうかくです。

☆かいすうにちょうせん☆

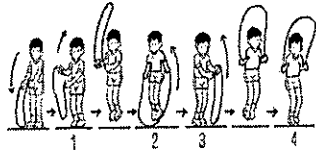
まえとび					
1ぷんかんチャレンジ (ひっかかってOK)			ひっかからずにとべたかいすう		
☆じこベスト☆			☆じこベスト☆		
かい			かい		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

せんせい か けんていいん にかぞえてもらいます。
 さいこうきろくを ねらいましょう。
 ぜんぶ やらなくても つぎのカードにすすめます。

なわとびカード ～オレンジ～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	回数					
  あやとび	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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2かいです。 おへそのまえくらいたかさで、うでのバッテンをつくと、 じょうずにできるよ。						
 こうさとび	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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、うでのバッテンを つくと、じょうずにできるよ。						
  うしろ1かいせん1ちょうやく	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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2かいです。						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
 わくのかいすうを せんせい か けんていいん に見せてね。
 ふといわくのかいすうを せんぶできたら オレンジカードごうかくです。

☆かいすうにちょうせん☆

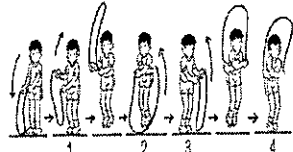
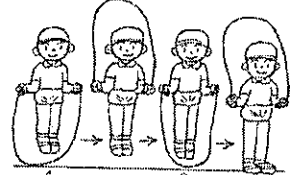
うしろとび			ひっかからずにとべたかいすう		
1ぶんかんチャレンジ (ひっかかってもOK)					
／	かい	サイン	／	かい	サイン
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

せんせい か けんていいん にかぞえてもらいます。
 さいこうきろくを ねらいましょう。
 せんぶ やらなくても つぎのカードにすすめます。

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	回数					
  うしろかたあしとび	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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なるといいね。						
  ワンエイティ(180°)	3かい	5かい	7かい	10かい	13かい	15かい
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	5かい	10かい	15かい	20かい	25かい	30かい
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2かいです。						
 2じゅうとび	3かい	5かい	7かい	10かい	15かい	20かい
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、ロープをまわすようにすることができますよ！						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
 わくのかいすうを せんせい か けんていいん に見せてね。
 ふといわくのかいすうを ぜんぶできたら イエローカードごうかくです。

☆かいすうにちょうせん☆

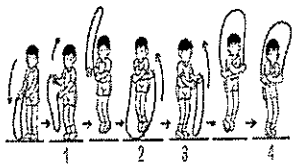
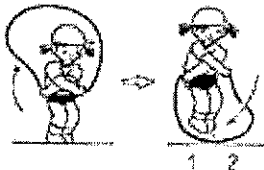
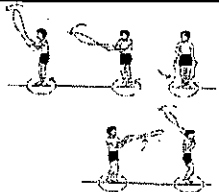
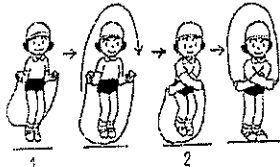
うしろとび					
1ぷんかんチャレンジ (ひっかかってOK)			ひっかからずにとべたかいすう		
☆じこベスト☆			☆じこベスト☆		
かい			かい		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

せんせい か けんていいん にかぞえてもらいます。
 さいこうきろくを おらいましょう。
 ぜんぶ やらなくても つぎのカードにすすめます。

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	回数					
 スーパーサイドクロス	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
1かいとんでいるあいだにロープを2かいまわします。1かいめはよこにふって、2かいめはとびます。つぎによこにふるときは、はんたいにふって、とびます。これで2かいとかぞえます。						
 むささび	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
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。						
 スリーシックスティ(360°)	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
ワンエイティをむずかしくしたわざです。ワンエイティのとびかたで1かいてんします。						
 はやぶさ	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
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。
わくのかいすうを せんせい か けんていいん に見せてね。
ふといわくのかいすうを せんぶできたら グリーンカードごうかくです。

☆かいすうにちょうせん☆

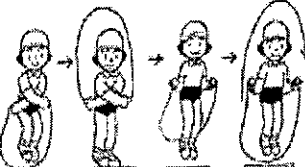
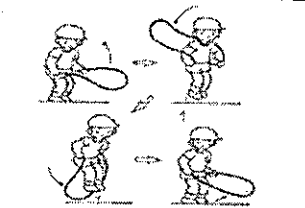
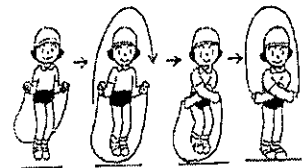
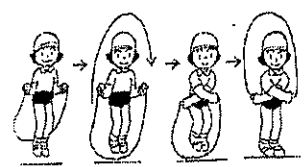
2じゅうとび						ひっかからずにとべたかいすう	
1ぶんかんチャレンジ (ひっかかってOK)		サイン				サイン	
／		かい				／	かい
／						／	
／						／	
／						／	
／						／	
／						／	
／						／	

せんせい か けんていいん にかぞえてもらいます。
さいこうきろくを ねらいましょう。
せんぶ やらなくても つぎのカードにすすめます。

なわとびカード ～フルー～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	回数					
 ぶさはや	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
はやぶさのはんたいです。手をばってんにするのがさきです。						
 うしろ2じゅうとび	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
うしろまわしで2じゅうとびをしましょう。						
 2じゅうとび はやぶさ ジェットきりゅう	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
2じゅうとびのあと、はやぶさをします。これで2かいです。なんかいもれんしゅうしてみましよう。						
 2じゅうとび むささび つばめがえし	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
2じゅうとびのあと、むささびをします。これで2かいです。なんかいもれんしゅうしてみましよう。						

どのわざからちょうせんしてもいいです。
わくのかいすうを せんせい か けんていいん に見せてね。
ふといわくのかいすうを ぜんぶできたら フルーカードごうかくです。

☆かいすうにちょうせん☆

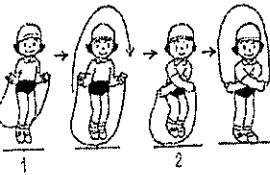
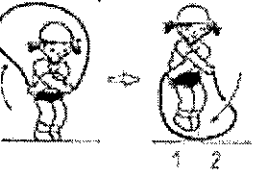
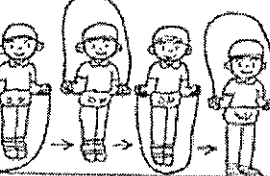
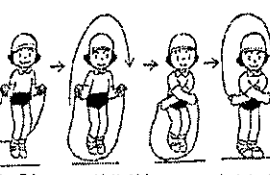
2じゅうとび						ひっかからずにとべたかいすう		
1ぷんかんチャレンジ (ひっかかってもOK)						☆じこベスト☆		
かい						かい		
/						/		
/						/		
/						/		
/						/		
/						/		
/						/		

せんせい か けんていいん にかぞえてもらいます。
さいこうきろくを ねういましょう。
ぜんぶ やらなくても つぎのカードにすすめます。

なわとびカード ～パースル～

ねん くみ なまえ

☆わざにちょうせん☆

わざのなまえ	回数					
 うしろはやぶさ	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
うしろまわしではやぶさをします。						
 うしろむさび	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
うしろまわしでむさびをします。						
 3じゅうとび	1かい	2かい	4かい	6かい	8かい	10かい
1かいとんでいるあいだに、なわを3かいまわします。						
 いなずま	3かい	6かい	12かい	18かい	24かい	30かい
2じゅうとびを1かい、つぎにはやぶさを1かい、さらにむさびを1かいとぶわざです。これで3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。
 わくのかいすうを せんせい か けんていいん に見せてね。
 ふといわくのかいすうを ぜんぶできたら パースルカードごうかくです。

☆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 (ひっかかってOK)			ひっかからずにとべたかいすう		
☆じこベスト☆			☆じこベスト☆		
かい			かい		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

せんせい か けんていいん にかぞえてもらいます。
 さいこうきろくを ねらいましょう。
 ぜんぶ やらなくても つぎのカードにすすめます。