

どうぐへん しょうがくせい  
**スキップ道具編 小学生なわとびカード レベル1**

なまえ  
 名前：



ちゅうい！

なわとびをするときは、まわりにきをつけてやりましょう。  
 くるまがとおるどうろではやらないでね。



①バトン

なわ かたて も  
 縄を片手に持ち  
 エアー縄跳びが  
 15回できた



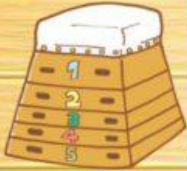
②縄跳び

なわ りょうて も ぜんご なわごえ  
 縄を両手に持ち前後縄越え  
 ジャンプが30回できた  
 (床におろした状態で)



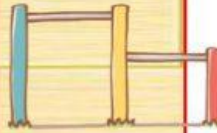
③マット

まえと れんぞく かい  
 前跳び連続10回  
 とべた



④跳び箱

じゃんけん跳び  
 がとべた  
 (ゲー・チョコキ・パー)



⑤鉄棒

うし と れんぞく  
 後ろ跳び連続  
 5回とべた



⑥ダンス

しやがみ跳び連続  
 3回とべた



⑦トランポリン

ほごしゅ なわ かたほう  
 保護者に縄を片方を  
 持ってもらいとべた  
 (保護者は横で縄を持っ  
 て回すだけでとばない)



⑧サッカー

かけ あしと れんぞく  
 駆け足跳びが連続  
 10回できた



うちゅうへん しょうがくせい  
**スキップ宇宙編 小学生なわとびカード レベル2**

なまえ  
 名前：



ちゅうい！

なわとびをするときは、まわりにきをつけてやりましょう。  
 くるまがとおるどうろではやらないでね。



⑨水星

ケンケンとびが  
 20回とべた



⑩金星

まえとびが30秒で  
 20回とべた



⑪地球

あやとびが連続  
 3回とべた



⑫火星

交差とびが  
 とべた



⑬木星

後ろあやとびが  
 とべた



⑭土星

2重とびが  
 とべた



⑮天王星

はやぶさが  
 連続3回とべた



⑯海王星

後ろ2重とびが  
 連続3回とべた