スキップ体育スクール

レベル 1 ｜ 1 ～ 8

小学生 なわとびカード

おかしの王国の大冒険

名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

1 ドーナツの森



リズムに合わせて
縄を片手に持ち
エアー縄跳び 15回

☐ できた！　　月　日

2 キャンディの道



縄を地面に置いて
両手で端を持ち
前・後ろに
縄越えジャンプ 30回

☐ できた！　　月　日

3 アイスの山



前跳び
連続 10回

☐ できた！　　月　日

4 カップケーキの丘



グー・チョキ・パーの
順番で
じゃんけん跳び

☐ できた！　　月　日

5 チョコレートの門



後ろ跳び
連続 5回

☐ できた！　　月　日

6 キャンディ広場



しゃがみ跳び
連続 3回

☐ できた！　　月　日

7 マカロンの橋



保護者に 縄の端を
ひとつ持ってもらい跳ぶ
保護者は横で回すよ
（保護者は跳ばない）

☐ できた！　　月　日

8 おかしのお城



かけ足跳び
連続 10回

☐ できた！　　月　日

やくそく　周りに 人や物がないか 確かめよう。車が通る道路では遊ばないよ。

できたら チェック！ 自分のペースでチャレンジしよう。