スキップ体育スクール

幼児 なわとびカード

にじいろ ぼうけんランド

レベル 1 ｜ 1 ～ 8

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿

1 にじのゲート



なわを かたてに もち
あたまの うえで ぐるぐる
ヘリコプター！

☐ できた！　　月　日

2 うさぎのはらっぱ



なわを かたてで
からだの よこで まわし
リズムよく ジャンプ

☐ できた！　　月　日

3 おはなのこみち



なわを かたてに もち
からだの まえで
クロスして まわそう

☐ できた！　　月　日

4 くまのもり



なわを とばずに
まえ・うしろに
れんぞく 10かい まわそう

☐ できた！　　月　日

5 ちょうちょのひろば



なわを ゆかに おいて
りょうてで はしを もち
まえ・うしろに
なわこえジャンプ 30かい

☐ できた！　　月　日

6 きらきらぼし



なわを まわしながら
あるいて すすもう

☐ できた！　　月　日

7 おつきさまのおか



まわして ゆかに ついた
なわを まえに すすみながら
5かい とびこえよう

☐ できた！　　月　日

8 たからばこ はっけん



まえとび 1かい

☐ できた！　　月　日

やくそく　まわりに ひとや ものが ないか たしかめよう。くるまが とおる どうろでは あそばないよ。

できたら チェック！ じぶんの ペースで チャレンジしよう。