



なわとびチャレンジカード しよきゆう (初級)

ねん くみ なまえ

	技の名前	かいすう					チャレ ンジ	ごう かく
		10	20	30	40	50		
十 き ゆう	まえ まわし (みぎて)	10	20	30	40	50		
	まえ まわし (ひだりて)	10	20	30	40	50		
	うしろ まわし (みぎて)	10	20	30	40	50		
	うしろ まわし (ひだりて)	10	20	30	40	50		
	とけい まわし (みぎて)	10	20	30	40	50		
	とけい まわし (ひだりて)	10	20	30	40	50		
	とけい ぎやくまわし (みぎて)	10	20	30	40	50		
	とけい ぎやくまわし (ひだりて)	10	20	30	40	50		
	8のじ まわし (みぎて)	10	20	30	40	50		
	8のじ まわし (ひだりて)	10	20	30	40	50		
九 き ゆう	ゆっくり まえまわしとび (「とん・ぴよん」のリズム)	10	20	30	40	50		
	まえまわしとび (「ぴよん」のリズム)	10	20	30	40	50		
八 き ゆう	ゆっくり うしろまわしとび (「とん・ぴよん」のリズム)	10	20	30	40	50		
	うしろまわしとび (「ぴよん」のリズム)	10	20	30	40	50		

※ とべた かいすうに いろを ぬりましょう。

※ ぜんぶとべたら ともだちや せんせいに みせましょう。

