



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。

