



なわとびチャレンジカード（中級）

年 組 名前

	技の名前	目指す回数					挑戦 回数	合格
七級	前まわしとび	30	40	50	60	70		
	後ろまわしとび	30	40	50	60	70		
	前まわし 30 秒とび	20	30	40	50	60		
	後ろまわし 30 秒とび	20	30	40	50	60		
	かた足とび（右）	30	40	50	60	70		
	かた足とび（左）	30	40	50	60	70		
六級	あやとび	10	20	30	40	50		
	後ろあやとび	5	10	15	20	25		
	交差とび	5	10	15	20	25		
	後ろ交差とび	5	10	15	20	25		
五級	サイドクロス	2	6	12	16	20		
	後ろサイドクロス	2	6	12	16	20		
	前二重とび	1	3	5	8	10		
	後ろ二重とび	1	3	5	8	10		

※ とべた回数に色をぬりましょう。

※ 全部とべたら合格に色をぬります。

※ どの技からチャレンジしてもかまいません。

