



なわとびチャレンジカード（上級）

年 組 名前 _____

級	技の名前	目指す回数					挑戦回数	合格
		20	30	40	50	60		
四級	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		
	あやとび	20	30	40	50	60		
	後ろあやとび	20	30	40	50	60		
	交差とび	30	40	50	60	70		
	後ろ交差とび	30	40	50	60	70		
三級	サイドクロス	10	20	30	40	50		
	後ろサイドクロス	5	10	15	20	25		
	前二重とび	10	20	30	40	50		
	後ろ二重とび	5	10	15	20	25		
二級	はやぶさ	1	3	5	8	10		
	後ろはやぶさ	1	3	5	8	10		
一級	交差二重とび	1	3	5	8	10		
	後ろ交差二重とび	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。（上級の次は・・・）

※ どの技からチャレンジしてもかまいません。

