

# 目指せ 名人! なわとびカード

合格のめやす・・・1年→12 2年→24 3年→36 4年→60 5年→72 6年→84

## 年 組 番 名 前

1	入門	53	23級	前とび	後ろとび	かけ足	かけ足後ろ	前ふりとび	横ふりとび	105	9級	148	
2		54		10	10	10	10	2	2	106		149	三段
3		55		30	30	30	30	5	5	107		150	
4	36級	56		100	100	100	100	30	30	108		151	
5		57	22級	200	200	200	200	50	50	109	8級	152	
6		58								110		153	四段
7		59								111		154	
8	35級	60	4年	あやとび	あやとび後ろ	こうさとび	こうさ後ろ	前とび1分間	返し横ふりとび	112		155	
9		61	21級	1	1	1	1	60	1	113	7級	156	
10		62		2	2	2	2	90	2	114		157	五段
11		63		5	5	5	5	120	5	115		158	
12	34級	64		10	10	10	10	140	10	116		159	
13	1年	65	20級	20	20	20	20	160	50	117	6級	160	
14		66		50	50	50	50	180	100	118		161	六段
15		67		100	100	100	100	200		119		162	
16	33級	68		かけあやとび	かけあや後ろ	こうさかけ足	こうさかけ足後ろ	十字とび	パーグーホップ	120		163	
17		69	19級	1	1	1	1	4	1	121	5級	164	
18		70		2	2	2	2	8	2	122		165	七段
19		71		5	5	5	5	16	5	123		166	
20	32級	72	18級	10	10	10	10	40	10	124		167	
21		73	5年	20	20	20	20	60	20	125	4級	168	
22		74		50	50	50	50	120	30	126		169	八段
23		75	17級	100	100	100	100	200	50	127		170	
24	31級	76								128		171	
25	2年	77		二重とび	後ろ二重とび	二重かけ足	後ろ二重かけ足	サイドクロス	リズムなわとび	129	3級	172	
26		78		1	1	1	1	1	半分できる	130		173	九段
27		79	16級	2	2	2	2	2	全部できる	131		174	
28	30級	80		5	5	5	5	5	10回ミス	132		175	
29		81		10	10	10	10	10	5回ミス	133	2級	176	
30		82		20	20	20	20	20	3回ミス	134		177	名人
31		83	15級	30	30	30	30	30	ミスなし	135		178	
32	29級	84	6年	50	50	50	50	50		136		179	
33		85		70	70					137	1級	180	スーパー名人
34		86		100	100					138		181	
35		87	14級							139		182	
36	28級	88		はやぶさ	はやぶさ後ろ	リトル	三重とび	四重とび	あやサイクル	140		183	
37	3年	89		1	1	1	1	1	1	141	初段	184	ウルトラ名人
38		90		2	2	2	2	2	2	142			
39		91	13級	5	5	5	5	3	5	143			
40	27級	92		10	10	10	10	4	10	144			
41		93		30	30	30	30		50	145	二段		
42		94		50	50	50				146			
43		95	12級							147			
44	26級	96											
45		97											
46		98											
47		99	11級										
48	25級	100											
49		101											
50		102											
51		103	10級										
52	24級	104											

- ①できた技のマスに、色をぬりましょう。
- ②できた技の数だけ、数字マスにも色をぬりましょう。
- ③自分が合格した級のマスに色をぬりましょう。
- ④前とび一分間は、とちゅうで失敗しても、続けてもいいです。
- ⑤事故や怪我にあわないように、場所や時間などを工夫しましょ
- ⑥準備運動や、整理運動をして体をほぐしておきましょう。



今年の私の目標は \_\_\_\_\_ 級です。

目標を達成するために、