

なわとびがんばりカード

ねん 年 ぐみ 組 なまえ 名前 ()

めあて

ができるように、がんばります。

☆できたら色をぬりましょう。

しゅ 種	もく 目	かい 回		すう 数		
りょう 両足2だんとび(まえ)		5	10	20	50	100
りょう 両足2だんとび(うしろ)		5	10	20	50	100
りょう 両足とび(まえ)		5	10	20	50	100
りょう 両足とび(うしろ)		5	10	20	50	100
グーチョコキパーとび(まえ)		5	10	20	50	100
グーチョコキパーとび(うしろ)		5	10	20	50	100
かけ足とび(まえ)		5	10	20	50	100
かけ足とび(うしろ)		5	10	20	50	100
あやとび(まえ)		5	10	20	40	
あやとび(うしろ)		5	10	20	30	
こうさとび(まえ)		5	10	20	40	
こうさとび(うしろ)		5	10	20	30	
そくしんとび		5	10	20	30	
かえしとび		5	10	20	30	
にじゅうとび(まえ)		1	3	5	20	
にじゅうとび(うしろ)		1	3	5	10	
はやぶさ(まえ)		1	3	5	15	
はやぶさ2(うしろ)		1	3	5	10	
こうさにじゅうとび(まえ)		1	3	5	10	



☆自分の級に色をぬりましょう。

しよきゆう 初級 (1ます~15ます)	
ちゆうきゆう 中級 (16ます~30ます)	
じようきゆう 上級 (31ます~45ます)	
とっきゆう 特級 (46ます~65ます)	
めいじん 名人 (66ます~84ます)	

<上手にとぶためのコツ>

- わきをしめて、ひじを中心になわを回そう。
- 顔を上げて、つま先でとぼう。

なわとびをするときの約束

- くつは運動ぐつをはきましょう。
- かみが長い人はしっかりとむすびましょう。
- フードのついている服はさけましょう。

ねん 1年: 初級 2・3年: 中級 4・5年: 上級 6年: 特級

じぶん 自分にあった級を達成できるようにがんばろう。

なわとび やってみようカード

年 組 名前 ()

めあて

ができるように、ちょうせんします。

☆ できたら ^{まる}○を つけましょう。 ^{みぎ}右ができたら、^{ひだり}左もできるようにしましょう。

種 目	できた!	
	右	左
180° (ワンエイティ) まえ↔うしろ の つなぎわざ		
かたうでくるくるターン まえ↔うしろ の つなぎわざ		
ばってんフリーズ わざのさいごに うでで きめるポーズ		
グリコ フリーズ わざのさいごに 立って きめるポーズ		
あやとび 右うでが上↻左うでが上		
こうさとび 右うでが上 左うでが上		
前後こうさとび 横にふってから はじめよう。		
背面こうさとび		
そくしんとび サイドクロス		
ハヤブサ あや二重とび↻		
交差二重とび		
そくしん二重とび 右うでが上↻左うでが上		
トード (足ぬき交差とび) 交差とびの下のうでを 足の下でまわす。		
ゴリラとび 目のまえで上下にひらいてまわし、 足をじゅんにぬいてとぶ。		
おしりとび とびすぎて、おしりをいためないように。		

180°
かたのよこでまわして
じぶんがくるとまわる

のぼしたうでに
くるくるまわして。
ほどきおわいたら
ほんたいまわし

あやの
のように
クロス
させる

ドリ
かたみぞ

ぜんご
うしろのうでは
せなわで
まわす

ほうめん
りょうほう
せなわで
まわす

トード = 足ぬき交差のいみ

はじめは
たったままで。
下の足を足の下にもっつく。
のった足でかたわらでび

ゴリラ

2つの
グリップ
をもち。
おしり
の下へ

<上手にとぶための「なわ」のじゅんび>

- しごいて のぼそう。 グリップとなわで ひっぱらない! このように! →
- グリップが くるくるまわる。 → たくさんとんでも よれてこないよ。
- わきをしめ、かた足でふんだときに、わきのたかさくらい。(はじめは ながめに。)

