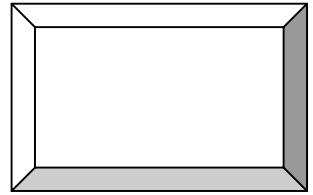


なわとびカード

ピンク色

四宮小 しよきゆう 初級

名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どれからちょうせんしてもいいです。
ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく	ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく
①	8の字まわし	10		⑥	グーパーとび	20	
②	かけあしとび	20		⑦	グーチヨキとび	20	
③	まえとび	5		⑧	うしろとび	5	
④		15		⑨		10	
⑤		30		⑩		20	

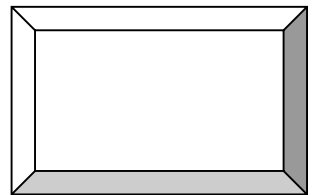
ぜんぶできたらきみは「なわとび^{じょうず}！」 あお（中級）のカードにちょうせんしよう。

なわとびカード

ピンク色

四宮小 しよきゆう 初級

名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どれからちょうせんしてもいいです。
ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

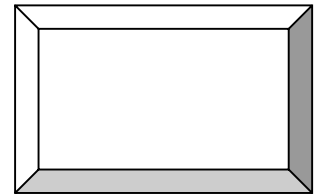
ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく	ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく
①	8の字まわし	10		⑥	グーパーとび	20	
②	かけあしとび	20		⑦	グーチヨキとび	20	
③	まえとび	5		⑧	うしろとび	5	
④		15		⑨		10	
⑤		30		⑩		20	

ぜんぶできたらきみは「なわとび^{じょうず}！」 あお（中級）のカードにちょうせんしよう。

なわとびカード 青色

四宮小 ちゅうきゅう 中級

名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どこからちょうせんしてもいいです。
ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

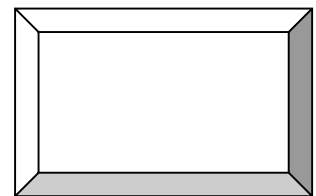
ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく	ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく
①	けんけんとび まえ	20		⑥	グーチョキパーとび	20	
②	けんけんとび うしろ	20		⑦	にじゅうとび まえ	5	
③	あやとび まえ	10		⑧	こうさとび まえ	10	
④		20		⑨		20	
⑤	うしろ	10		⑩	うしろ	10	

ぜんぶできたらきみは「なわとびしゅくにん職人！」 きいろ（上級）のカードにちょうせんしよう。

なわとびカード 青色

四宮小 ちゅうきゅう 中級

名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どこからちょうせんしてもいいです。
ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

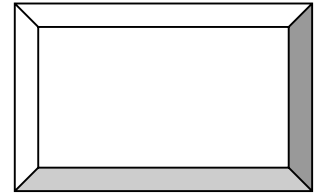
ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく	ばんごう 番号	とびかた	かいすう 回数	こうかく
⑥	けんけんとび まえ	20		⑥	グーチョキパーとび	20	
⑦	けんけんとび うしろ	20		⑦	にじゅうとび まえ	5	
⑧	あやとび まえ	10		⑧	こうさとび まえ	10	
⑨		20		⑨		20	
⑩	うしろ	10		⑩	うしろ	10	

ぜんぶできたらきみは「なわとびしゅくにん職人！」 きいろ（上級）のカードにちょうせんしよう。

なわとびカード 黄色

四宮小 じょうきゅう 上級

名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どこからちょうせんしてもいいです。

ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

番号	とびかた	回数 〈秒〉	こうかく	番号	とびかた	回数 〈秒〉	こうかく
①	にじゅうとび まえ	15		⑪	かえしとび	20	
②	にじゅうとび うしろ	1		⑫	あやにじゅう (はやぶさ)	5	
③	じかんとび まえとび	〈30〉		⑬	じかんとび うしろとび	〈10〉	
④		〈45〉		⑨		〈20〉	
⑤		〈60〉	回	⑩		〈30〉	

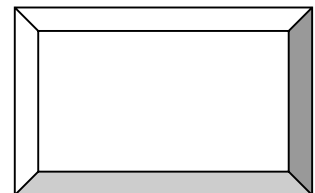
四宮レコードの記録になります。
回数を書いてね

ぜんぶできたらきみは「なわとび達人！」 もつじん みどり（特級）のカードにちょうせんしよう。

なわとびカード 黄色

四宮小 じょうきゅう 上級

名前	
ねん 年	くみ 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どこからちょうせんしてもいいです。

ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

番号	とびかた	回数 〈秒〉	こうかく	番号	とびかた	回数 〈秒〉	こうかく
①	にじゅうとび まえ	15		⑭	かえしとび	20	
②	にじゅうとび うしろ	1		⑮	あやにじゅう (はやぶさ)	5	
③	じかんとび まえとび	〈30〉		⑯	じかんとび うしろとび	〈10〉	
④		〈45〉		⑨		〈20〉	
⑤		〈60〉	回	⑩		〈30〉	

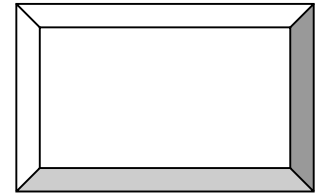
四宮レコードの記録になります。
回数を書いてね

ぜんぶできたらきみは「なわとび達人！」 もつじん みどり（特級）のカードにちょうせんしよう。

なわとびカード 緑色

四宮小 とつきゅう
特級

名前	
<small>ねん</small> 年	<small>くみ</small> 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どこからちょうせんしてもいいですよ。
ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

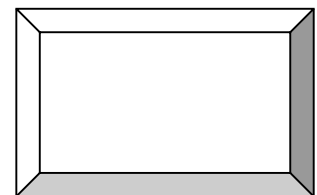
<small>ばんごう</small> 番号	とびかた	<small>かいすう</small> 回数	こうかく	<small>ばんごう</small> 番号	とびかた	<small>かいすう</small> 回数	こうかく
①	あやにじゅう (はやぶさ)	10		⑥	にじゅうとび うしろ	5	
②		20		⑦		さんじゅうとび まえ	1
③	にじゅうとび まえ	30		⑰			3
④		50		⑱	こうさにじゅう	5	
⑤		100		⑲		10	

①～⑩のうち7つできたらきみは「なわとび名人！」 みんなに教えてあげよう。

なわとびカード 緑色

四宮小 とつきゅう
特級

名前	
<small>ねん</small> 年	<small>くみ</small> 組



1ジャンプで1回とかぞえます。どこからちょうせんしてもいいですよ。
ぜんぶできたらスポーツコーナーに出してください。合格スタンプをおします。

<small>ばんごう</small> 番号	とびかた	<small>かいすう</small> 回数	こうかく	<small>ばんごう</small> 番号	とびかた	<small>かいすう</small> 回数	こうかく
⑥	あやにじゅう (はやぶさ)	10		⑥	にじゅうとび うしろ	5	
⑦		20		⑦		さんじゅうとび まえ	1
⑧	にじゅうとび まえ	30		⑳			3
⑨		50		21	こうさにじゅう	5	
⑩		100		22		10	

①～⑩のうち7つできたらきみは「なわとび名人！」 みんなに教えてあげよう。