



SRCたいそうクラブ なわとびチャレンジカード



まえとび



じぶん もくひょう
自分の目標はどうする？

ぜんぶ 全部で かい 50回とぶ！		ぜんぶ 全部で かい 100回とぶ！
----------------------------	---	-----------------------------

なんかいと
れんぞく何回跳べたかな？コース

たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ 神
5	10	30	50	100

うしろとび



じぶん もくひょう
自分の目標はどうする？

ぜんぶ 全部で かい 50回とぶ！		ぜんぶ 全部で かい 100回とぶ！
----------------------------	---	-----------------------------

なんかいと
れんぞく何回跳べたかな？コース

たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ 神
5	10	30	50	100

こうきとび



じぶん もくひょう
自分の目標はどうする？

ぜんぶ 全部で かい 50回とぶ！		ぜんぶ 全部で かい 100回とぶ！
----------------------------	---	-----------------------------

なんかいと
れんぞく何回跳べたかな？コース

たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ 神
1	3	5	10	30

はしりとび



じぶん もくひょう
自分の目標はどうする？

ぜんぶ 全部で かい 50回とぶ！		ぜんぶ 全部で かい 100回とぶ！
----------------------------	---	-----------------------------

なんかいと
れんぞく何回跳べたかな？コース

たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ 神
5	10	30	50	100

かたあしとび



じぶん もくひょう
自分の目標はどうする？

ぜんぶ 全部で かい 50回とぶ！		ぜんぶ 全部で かい 100回とぶ！
----------------------------	---	-----------------------------

なんかいと
れんぞく何回跳べたかな？コース

たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ 神
すきな足 で3回	すきな足 で5回	すきな足 で7回	すきな足 で10回	すきな足 で15回

にしゅうとび



じぶん もくひょう
自分の目標はどうする？

ぜんぶ 全部で かい 50回とぶ！		ぜんぶ 全部で かい 100回とぶ！
----------------------------	---	-----------------------------

なんかいと
れんぞく何回跳べたかな？コース

たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ 神
1	3	5	10	30



SRCたいそうクラブ なわとびチャレンジカード



ふたりとび				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！			<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！	
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
3	5	7	10	15

なかよしとび				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！			<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！	
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
3	5	7	10	15

おしりとび				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！			<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！	
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
1	2	3	4	5

あしかけまわし				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！			<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！	
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
3	5	7	10	15


《なわとびをとぶと良いこと Best 5》


- 1、いろいろ と かた 色々な跳び方ができるとがっこう ゆうめいじん 学校で有名人になれます(^^)v
- 2、と つづ 跳び続けることでたいりよく 体力がつきます!!
- 3、うで あし いっしょ 腕も足も一緒に使うことで、つか リズム感がかん み 身についてきます♪
- 4、じめん 地面をかえ けり返す動きがうご 上手になりじょうず ます。跳び箱のと けり方など。ぼこ かた
- 5、からだ 体の軸がじく しっかりとみ 身についてきます。たいかん 体幹というものです。





SRCたいそうクラブ なわとびチャレンジカード





<small>じぶん き と かた</small> 自分で決めた跳び方				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！		<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！		
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
10	20	30	40	50

<small>じぶん き と かた</small> 自分で決めた跳び方				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！		<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！		
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
10	20	30	40	50

<small>じぶん き と かた</small> 自分で決めた跳び方				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！		<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！		
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
10	20	30	40	50

<small>じぶん き と かた</small> 自分で決めた跳び方				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！		<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！		
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
10	20	30	40	50

<small>じぶん き と かた</small> 自分で決めた跳び方				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！		<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！		
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
10	20	30	40	50

<small>じぶん き と かた</small> 自分で決めた跳び方				
<small>じぶん もくひょう</small> 自分の目標はどうする？				
<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 50回とぶ！		<small>ぜんぶ</small> 全部で <small>かい</small> 100回とぶ！		
<small>なんかいと</small> れんぞく何回跳べたかな？コース				
たまご	ひよこ	にわとり	マスター	かみ神
10	20	30	40	50

なわあそびまとめ 1

©ミックスじゅーちゅ

まえとび



うしろとび



はしりとび



かたあしとび



こうさとび



にしゅうとび



なかよしとび



ふたりとび



サイドスイング



おしりとび



あしかけまわし



ロープ引き



こなみとび



はしりなわとび



なわとびリンボ-



遊び方が分からないときは「ミックスじゅーちゅ」と検索してみてください。

なわあそびまとめ2

©ミックスじゅーちゅ

ロープまわし



ロープあるき



ズグザグジャンプ



たてへび



よこへび



おおなわクルクル



まるオニ



いろはにこんぺいとう



4人つなひき



ゆうびんやさん



大なみ小なみ



いちわのクラス



おじょうさん



ロープコースター

ロープをななめにして わっかをうごかす



でんしゃっこ



遊び方が分からないときは「ミックスじゅーちゅ」と検索してみてください。