

めざ 目指せ! なわとび 名人!

スタートの日

ねん 年 がつ 月 にち 日

しょう 小 ねん 年 くみ 組
なまえ 名前



かいすう とんだ回数は、
れんぞく 連続でなくてもOK!

やり方
びょうかん す 30秒間に、好きなとび方で、
なんかい 何回とべるかチャレンジしましょう。

チャレンジしている
びょう あいだ 30秒の間にとび方を
か 変えてはいけません。

チャレンジは、1日1回
にち かい までです。(練習は何回
れんしゅう なんかい チャレンジしてもOK!)

かだい 課題

15回チャレンジしたら課題クリア



	1回	2回	3回	4回	5回
ひつけ 日付	/	/	/	/	/
とび方					
かいすう 回数	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回

	6回	7回	8回	9回	10回
ひつけ 日付	/	/	/	/	/
とび方					
かいすう 回数	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回

	11回	12回	13回	14回	15回
ひつけ 日付	/	/	/	/	/
とび方					
かいすう 回数	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回

がんばったね!

ちゅうい 注意
すること

- ★実施する場所は、特に指定しません。安全に気をつけて取り組みましょう。
- ★使用するなわの長さや種類は自由とします。なわを回すときに手袋をつけても構いません。
- ★とび方は、自分の好きなとび方で構いません。
(チャレンジしている30秒の間にとび方を変えるのは止めましょう。)
- ★チャレンジする時は、できるだけ誰かに見てもらいましょう。
(周りに誰もいない場合もあるので、いない場合でも認定します。)

