



# 令和4年度 なわとびチャレンジカード

年 組 名 前 ( )

○種目ごとにとべた回数<sup>かいすう</sup>のマスまで色<sup>いろ</sup>をぬろう。色<sup>いろ</sup>のぬれたマスの数<sup>かず</sup>で級<sup>きゅう</sup>を判定<sup>はんてい</sup>します。

種目 <sup>しゅもく</sup> / 段階 <sup>だんかい</sup>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 両足とび <sup>りょうあし</sup> 前まわし <sup>まえ</sup>	10	20	30	40	50	60	80	100	150	200
2 両足とび <sup>りょうあし</sup> 後ろまわし <sup>うし</sup>	5	10	20	30	40	50	80	100	130	150
3 あやとび <sup>あや</sup> 前まわし <sup>まえ</sup>	5	10	15	20	30	40	50	60	80	100
4 あやとび <sup>あや</sup> 後ろまわし <sup>うし</sup>	5	10	15	20	30	40	50	60	80	100
5 交差とび <sup>こうさ</sup> 前まわし <sup>まえ</sup>	5	10	15	20	30	40	50	60	80	100
6 交差とび <sup>こうさ</sup> 後ろまわし <sup>うし</sup>	5	10	15	20	30	40	50	60	80	100
7 そくしんとび <sup>そくしん</sup> (サイド <sup>サイド</sup> 加 <sup>加</sup> ) 前まわし	5	10	15	20	30	40	50	60	80	100
8 そくしんとび <sup>そくしん</sup> (サイド <sup>サイド</sup> 加 <sup>加</sup> ) 後ろ回し	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80
9 二重とび <sup>にじゅう</sup> 前まわし <sup>まえ</sup>	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50
10 二重とび <sup>にじゅう</sup> 後ろ回し <sup>うし</sup>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15
11 あや二重 <sup>にじゅう</sup> 前まわし <sup>まえ</sup>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15
12 あや二重 <sup>にじゅう</sup> 後ろまわし <sup>うし</sup>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15
13 交差二重 <sup>こうさ</sup> 前まわし <sup>まえ</sup>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
14 交差二重 <sup>こうさ</sup> 後ろまわし <sup>うし</sup>	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6
15 三重とび <sup>さんじゅう</sup> 前まわし <sup>まえ</sup>	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5

○テープの色と級の判定 (なわとびのグリップにビニールテープをつけよう!)

しろ <sup>しろ</sup> 白 <sup>きゅう</sup> 10級: 1~10マス	月 日	き <sup>き</sup> 黄 <sup>きゅう</sup> 3級: 71~80マス	月 日
しろ <sup>しろ</sup> 白 <sup>きゅう</sup> 9級: 11~20マス	月 日	だい <sup>だい</sup> 橙 <sup>だい</sup> 2級: 81~90マス	月 日
もも <sup>もも</sup> 桃 <sup>きゅう</sup> 8級: 21~30マス	月 日	み <sup>み</sup> 緑 <sup>きゅう</sup> 1級: 91~100マス	月 日
もも <sup>もも</sup> 桃 <sup>きゅう</sup> 7級: 31~40マス	月 日	み <sup>み</sup> 水 <sup>しよたん</sup> 初段: 101~110マス	月 日
あか <sup>あか</sup> 赤 <sup>きゅう</sup> 6級: 41~50マス	月 日	あ <sup>あ</sup> 青 <sup>にだん</sup> 二段: 111~120マス	月 日
あか <sup>あか</sup> 赤 <sup>きゅう</sup> 5級: 51~60マス	月 日	む <sup>む</sup> 紫 <sup>さんだん</sup> 三段: 121~140マス	月 日
き <sup>き</sup> 黄 <sup>きゅう</sup> 4級: 61~70マス	月 日	く <sup>く</sup> 黒 <sup>めいじん</sup> 名人: 141~150マス	月 日