かみしらねっ子なわとびカード

年　組　番　名前（　　）

	10きゅう	9きゅう	8きゅう	7きゅう	6きゅう	5きゅう	4きゅう	3きゅう	2きゅう	1きゅう	チャレンジきろく	
まえとび	1	3	5	8	10	15	20	30	40	50	かい	かい
グーパーとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	かい	かい
ケンケンとび（ひだり）	1	3	5	8	10	12	15	20	30	40	かい	かい
ケンケンとび（みぎ）	1	3	5	8	10	12	15	20	30	40	かい	かい
かけあしとび（まえ）	1	2	3	4	5	8	10	15	20	30	かい	かい
うしろとび	1	2	3	4	5	8	10	13	15	20	かい	かい
かけあしとび（うしろ）	1	2	3	4	5	6	8	10	13	15	かい	かい
バッテンとび（こうさとび）	1	2	3	4	5	8	10	13	15	20	かい	かい
あやとび	1	2	3	4	5	6	8	10	13	15	かい	かい
にじゅうとび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かい	かい

○とべるようになったきゅうに、いろをぬりましょう。すべてできるようにならなくても、だいじょうぶです。
○「できるようになりたい」というきもちをもって、**じぶんからチャレンジ**しましょう。
◎「チャレンジきろく」では、じぶんのさいこうきろくに、ちょうせんしよう。

☆どうやったらできるようになるか『**かんがえよう**』・まいにちうんどうに『**かかわろう**』・たくさんチャレンジして『**かがやこう**』