

なわとびやろうよ！

きゅうこうちゅう からだ うごかす うんどうぶそく
休校中、なかなか体を動かすことができず、運動不足

になっているのでは・・・

ひとり らじおたいそう だんす あめ
一人でできるラジオ体操とか、ダンスもいいけれど、雨の

ふって ひ そと
降っていない日は外でなわとびやってみようよ！

わざをきたえたり、じきゅうりよく
わざをきたえたり、持久力をきたえたり、こつこつ練習

じかん きろく
時間を記録してみませんか。

かつよう からだ こころ
うまく活用して、体と心をきたえてみましょう♪



カードのつかいかた

- すきないろAとBをきめ、1ふんで1マスをぬる。
(れい) 5ふんだったら、5マス)
(AとBいろわけしてぬると「ことば」がでてくるよ。

い ろ ん な と び か た ・ ・ い ん た ー ね ッ ト で 調 べ て も よ

い だ す ね 。

前両足	前かけ足	前あや	前交差	前二重	前二重あや	前交差二重	前かけ足二重	前三重	後ろ両足	後ろかけ足	後ろあや	後ろ交差	後ろ二重	後ろ二重あや	後ろ交差二重	後ろかけ足二重
-----	------	-----	-----	-----	-------	-------	--------	-----	------	-------	------	------	------	--------	--------	---------

なわとびチャレンジカード (時間)

ねん くみ なまえ

はじめたひ /

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	A	A	A	B	B	B	B	B	B
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
B	B	B	A	B	B	B	B	B	B
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
B	B	A	B	B	B	B	B	B	B
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
B	A	B	A	B	B	B	B	A	B
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
A	B	B	B	A	B	B	A	B	B
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
B	B	B	A	A	A	A	B	B	B
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
B	B	B	B	B	B	A	B	B	B
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
B	B	B	B	B	B	A	B	B	A
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
B	B	B	A	A	A	A	B	A	B
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
B	B	B	B	B	B	B	A	A	B
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
B	B	B	B	B	B	A	B	A	B
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
B	B	B	B	B	B	B	B	A	B

たっせいしたひ /