

臨時休校用 なわとびチャレンジカード



ぜんぶ^{ごうかく}合格をめざそう！（10回^{かい}とべたら合格^{ごうかく}！）

とびかた (種目) <small>しゅもく</small>	まえ 前	じこ 自己ベスト	うしろ 後ろ	じこ 自己ベスト
	ごうかく 合格サイン	きろく 記録	ごうかく 合格サイン	きろく 記録
りょうあし 両足とび				
かけあし かけ足とび				
あやとび				
こうさ 交差とび				
にじゅう 二重とび				
かえしとび				

いろいろなとびかたにチャレンジ！（10回^{かい}とべたら合格^{ごうかく}！）

とびかた (種目) <small>しゅもく</small>	まえ 前	じこ 自己ベスト	うしろ 後ろ	じこ 自己ベスト
	ごうかく 合格サイン	きろく 記録	ごうかく 合格サイン	きろく 記録
そくしん 側振あや				
あやにじゅう あや二重 (はやぶさ)				
こうさ にじゅう 交差二重				
そくしん にじゅう 側振あや二重				
さんじゅう 三重とび (3回) <small>かい</small>				

とびかたがわからないときは、インターネットでけんさくしてみよう！いろいろなとびかた
やコツをしょうかいしているサイト^みが見つかります。

うらめん^{めん}は、にし^{にし}が岡^{おか}小なわとび^{けんていひょう}検定表です。上の^{うえ}級^{きゅう}をめざしてれんしゅうしてね！

(冬^{ふゆ}にやるよ！)

