

ながくら こ 長倉っ子なわとびカード（1・2年生）

年 ねん 組 ぐみ なまえ

（ ）

- ・ 1分間 1ふんかん につづけて 何回 なんかい とべた 回数 かいすう を 数えましよう かぞえましよう。

1級	100回	100回	80回	40回	80回	10回		
----	------	------	-----	-----	-----	-----	--	--

- ・ はつらつ たいむ タイム や 体育 たいいく の 時間 じかん に 計 はかった った きろく が 正式 せいしき な きろく です。

2級	90回	90回	70回	35回	70回	7回		
3級	80回	80回	60回	30回	60回	5回		
4級	70回	70回	50回	25回	50回	3回		
5級	60回	60回	40回	20回	40回	1回		
6級	50回	50回	30回	17回	30回			
7級	40回	40回	25回	14回	25回			
8級	30回	30回	20回	11回	20回			
9級	20回	20回	15回	8回	15回			
10級	10回	10回	10回	5回	10回			
	りよひとびび	かけ足とび	うしろ回り回とび	あやとび	いかにとび	11回とび		