

# 長倉っ子なわとびカード（3・4年生）

年 組 名前（

）

- ・ 1分間に続けて何回跳べた回数を数えましょう。
- ・ はつらつタイムや体育の時間に計った記録が正式な記録です。

1級	140回	100回	80回	70回	80回	30回	10回
2級	130回	90回	70回	60回	70回	20回	8回
3級	120回	80回	60回	50回	60回	10回	5回
4級	110回	70回	50回	40回	50回	5回	3回
5級	100回	60回	40回	30回	40回	3回	1回
6級	90回	50回	30回	20回	30回	1回	
7級	80回	40回	25回	10回	25回		
8級	60回	30回	20回	5回	20回		
9級	40回	20回	15回	3回	15回		
10級	20回	10回	10回		10回		
	前まわしとび	後ろまわしとび	あやとび	後ろあやとび	こうさとび	二重まわしとび	あや二重・はやぶさ