長倉っ子なわとびカード（５・６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	１８０	１５０	８０	１５０	５０	３０	３０	１０
２級	１７０	１３０	７０	１３０	４０	２０	２０	７
３級	１６０	１００	６０	１００	３０	１５	１５	５
４級	１５０	９０	５０	９０	２０	１０	１０	３
５級	１４０	８０	４０	８０	１５	５	５	１
６級	１３０	７０	３０	７０	１０	３	３	
７級	１１５	６０	２５	６０	５	１	１	
８級	１００	５０	２０	５０	３			
９級	５０	３０	１５	３０	１			
10級	３０	１０	１０	１０				
	前回しとび	後ろ回しとび	あやとび	こうさとび	二重回しとび	後ろ二重回しとび	あや二重回しとび	交差二重とび