

H28 なわとびカードの使い方について

高岡市立石堤小学校

☆ なわとびカードのコースについて

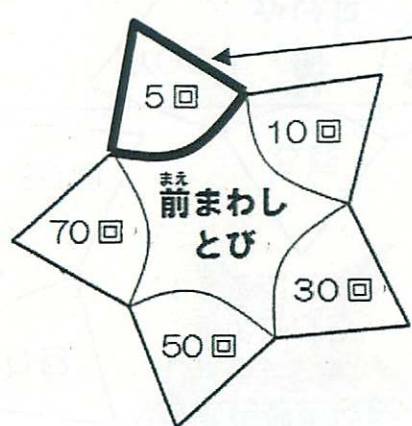
なわとびカードは、「スターコース」、「チャンピオンコース」、「キングオブキングスコース」の3つのコースがあります。

☆ カードの使い方

- 朝の時間や体育の時間、休み時間などに、続けてとべた数を数えて、できたところに色をぬります。
- 「13種目中10種目合格」か、「合計100ポイント」で、次のコースへ進むことができます。
- 次のコースへ進むときは、担任の先生に合格できているか見てもらって、次のコースのカードをもらいます。
- 初めてやったときに50回などたくさんとべたときは、その数よりも少ない星のかけらを全部ぬることができる。

☆ ポイント

【 スターコースの「前まわしとび」の場合 】



星のかけら1つ2点

5回連続でとべたら → 2点
70回連続でとべたら → 10点 & 合格
(一気に星を全部ぬりつぶすことができます)

☆ 注意

- 一人でやっても点数にはなりません。必ずだれか友達に見てもらってOKをもらったら色塗りができます。
- なわとびをするときは出入り口からできるだけはなれて行い、ほかの子や掲示物に当たらないようにします。

スターコース

できたところ
から色をぬりま
しょう。
星のかけら
1つ2点です。

5回 10回
70回
まえまわし
とび 30回
50回

5回 10回
50回
うしろ
まわし
とび 20回
30回

3回 5回
30回
まえ
あやとび 10回
20回

3回 30回
うしろ
あやとび 5回
20回 10回

5回 10回
70回
まえ
かけ足
とび 30回
50回

1回 3回
15回
まえ
こうさ
とび 5回
10回

1回 3回
15回
うしろ
こうさ
とび 5回
10回



5回 10回
50回
うしろ
かけ足
とび 20回
30回

5回 10回
70回
まえ
かた足
とび 30回
50回

1回 3回
15回
まえ
そく
かいせん
こうさとび 5回
10回

1回 3回
15回
うしろそく
かいせん
こうさとび 5回
10回

5回 10回
50回
うしろ
かた足
とび 20回
30回



1回 2回
10回
まえにしゅう
前二重
とび 3回
5回

星10個か、100点になったら、次のコースにチャレンジ!

おん
年



チャンピオンコース



できたところ
から色をぬりま
しょう。
星のかけら
1つ2点です。

30回 50回
200回 100回
**まえ
前まわし
とび**

30回 50回
120回 70回
100回
**うし
後ろ
まわし
とび**

5回 10回
40回 20回
30回
**うし
後ろ
こうさ
交差とび**

30回 3回
20回 10回
5回
**まえこうさ
前交差
とび**

50回 70回
200回 100回
**まえ
前
かけ足
とび**

70回 10回
50回 20回
30回
**まえにじゅう
前二重
とび**

50回 5回
30回 10回
20回
**うし
後ろ
にじゅう
二重とび**



30回 50回
120回 70回
100回
**うし
後ろ
かけ足
とび**

70回 20回
50回 30回
40回
**まえ
前
あやとび**

1回 3回
15回 5回
10回
**まえ
前あや
にじゅう
二重とび**

1回 2回
10回 3回
5回
**うし
後ろあや
にじゅう
二重とび**

50 70回
40回 20回
30回
**うし
後ろ
あやとび**



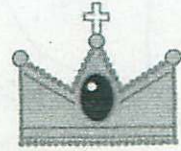
1回 3回
10回 5回
7回
**まえこうさ
前交差
にじゅう
二重とび**

星10個か、100点になったら、次のコースにチャレンジ!

おん
年



キング オフ キングス
King of Kings コース
 (王者の中の王者)



できたところ
 から色をぬりま
 しょう。
 星のかけら
 1つ2点です。

50回 70回
 150回 100回
まえ前 あやとび

50回 70回
 150回 100回
うしろ後ろ あやとび

10回 20回
 50回 30回
 40回
まえ前あや にじゅう二重とび

5回 10回
 40回 20回
 30回
うしろ後ろあや にじゅう二重とび

50回 70回
 150回 100回
うしろ後ろ こうさ交差とび

5回 10回
 30回 15回
 20回
まえこうさ前交差 にじゅう二重とび

3回 5回
 20回 10回
 15回
うしろ後ろ こうさ交差 にじゅう二重とび



50回 70回
 150回 100回
まえこうさ前交差 とび

20回 30回
 90回 50回
 70回
うしろ後ろ にじゅう二重とび

3回 6回
 15回 9回
 12回
まえさんじゅう前三重 とび

2回 4回
 10回 6回
 8回
うしろ後ろさんじゅう三重 とび

30回 50回
 120回 70回
 100回
まえにじゅう前二重 とび



5回 7回
 20回 10回
 15回
はやぶさ とび

このコースがクリアできたら、もはやあなたにかなう
 なわとび名人は、日本中探してもあまいいないでしょう!!

ねん 年



30秒なわとびカード

30秒のあいだにできたところに色をぬりましょう。とちゅうでいっぱいしてもつづけてかぞえます。

20回 40回
みぎて 右手
100回 まえ 前まわし 60回
80回

20回 40回
みぎて 右手
うし 後ろまわし 60回
100回 80回

3回 5回
まえ 前
あやとび 10回
30回 20回

3回 5回
うし 後ろ
あやとび 10回
30回 20回

20回 40回
ひだりて 左手
まえ 前まわし 60回
100回 80回

3回 5回
まえ 前
こうさとび 10回
30回 20回

3回 5回
うし 後ろ
こうさとび 10回
30回 20回

20回 40回
ひだりて 左手
うし 後ろまわし 60回
100回 80回

20回 40回
まえ 前とび 60回
100回 80回

3回 5回
うしろ 後ろ
にじゅう 二重とび 10回
30回 20回

20回 40回
かけあし とび 60回
100回 80回

100回 20回
うし 後ろとび 40回
80回 60回

3回 5回
まえにじゅう 前二重とび 10回
30回 20回



つぎ 次のコースはありません。

わん 年