

なわとびで体力UPカード

も おかにししょうがっこう
真岡西小学校

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

たかめられる 体力	レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	わざ 技										
なわをまわす力 なわにあわせて とぶ力	りょうあし まえ 両足(前)	5	10	20	30	50	1分	2分	3分	4分	5分
	りょうあし うしろ 両足(後)	5	10	20	30	50	1分	2分	3分	4分	5分
リズムカルに動 く力	かけ足(前)	5	10	20	30	50	1分	2分	3分	4分	5分
	かけ足(後)	5	10	20	30	50	1分	2分	3分	4分	5分
なわを上手に動 かす力	あや(前)	1	3	5	7	10	15	20	1分	2分	3分
	あや(後)	1	3	5	7	10	15	20	1分	2分	3分
動きを組み合わ せる力	前ふりとび (前)	5	10	20	30	50	1分	2分	3分	4分	5分
	前ふりとび (後)	5	10	20	30	50	1分	2分	3分	4分	5分
素早く動く力	にじゅう まえ 二重(前)	1	3	5	7	10	15	20	30	50	75