

とちぎ元気キッズ なわとびカード

5・6年生

あなたの
めあて
(級)

合格

★それぞれのとび方で、クリアできた回数のとちまるくんに、しるしをつけましょう。

★クリアできなかったりによって、それぞれの量の『銀認定』『金認定』となります。

級	両足または かけ足とび		あやとび 足と手と足の距離		こうきとび		2重とび		はやぶさ 2重あやとび		銀認定 シルバー	金認定 ゴールド
	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ		
1	 150	 90	 60	 40	 40	 30	 30	 10	 20	 7	☐ 8 種目	☐ 10 種目
2	 120	 80	 50	 30	 30	 20	 20	 7	 10	 5	☐ 8 種目	☐ 10 種目
3	 100	 70	 40	 24	 20	 15	 15	 5	 5	 3	☐ 8 種目	☐ 10 種目
4	 90	 60	 36	 18	 15	 10	 10	 3	 3	 1	☐ 8 種目	☐ 10 種目
5	 80	 50	 20	 14	 10	 5	 5	 1	 1		☐ 7 種目	☐ 9 種目
6	 70	 40	 14	 10	 5	 3	 3				☐ 5 種目	☐ 7 種目
7	 60	 30	 10	 6	 1	 1	 1				☐ 5 種目	☐ 7 種目
8	 50	 20	 8	 2							☐ 3 種目	☐ 4 種目
9	 40	 10	 6								☐ 2 種目	☐ 3 種目
10	 30	 6	 4								☐ 2 種目	☐ 3 種目

ふりがえり

☐ めあてにむかって、いろいろななわとび方ができるようにするために、工夫しながらがんばって練習しました。

■ 友だちや家族の方からひとこと

ハイレベルS級にチャレンジしましょう

5・6年生S級=1級 全クリア
+ 三重とび3回

S

クリア