

なわとびにチャレンジ！！ 早見表 どこまで進められるかな??

	1	2	3	4	名人
時間前跳び	30秒	1分	1分30秒	2分	2分30秒
後ろ跳び	5	20	30	40	50
20秒 かけ足跳び	20	25	30	35	40
あや跳び	20	30	40	50	60
交差跳び	10	15	20	25	30
二重跳び	1	5	10	20	30
はやぶさ (あや跳びの二重跳び)		1	2	5	10



苦手な跳び方にも挑戦してみよう。タイムはお家の人に計ってもらってください。

早見表なので、チェック✔ まる○ などはしなくてよいです。
 休校明けに、○○までできたよ！！とたくさんほうこくしてください。
 早見表を見ながら、いろいろな跳び方にチャレンジしましょう。
 がんばってね。