

# なわとびがんばりカード (6学年用)



◎とべたら色をぬっていこう！

かい	種目(前まわし)			
一回まわし	両足前とび	15	30	50
	かけ足前とび	15	30	50
	グーパーとび	8	15	30
	グーチョキとび	8	15	30
	けんけんとび	10	20	30
	まえふりとび	10	20	30
	よこふりとび	10	20	30
	あやとびまえ	10	20	30
	こうさまえ	2	5	10
	サイドクロス	2	5	10
	かえしとび	5	10	
	かえしとびよこふりとび	5	10	
	時間前とび	1分	3分	5分

種目(後ろまわし)			
両足後ろとび	10	20	30
かけ足後ろとび	10	20	30
後ろグーパーとび	5	10	15
後ろグーチョキとび	5	10	15
後ろろけんけんとび	10	15	
後ろまえふりとび	10	15	
後ろよこふりとび	10	15	
あやとび後ろ	2	4	8
こうさ後ろ	2	4	8
サイドクロスうしろ	2		
うしろかえしとび	2	4	
時間後ろとび	1分	2分	3分

二回まわし	両足前とび	5	15	30
	かけ足前とび	5	15	30
	あやとび前(はやぶさ)	3	6	10
	こうさまえ	3	5	8
	前・あやこうご(とんび)	3	8	
	前・あやこうご(たか)	3		
	時間前とび	30秒	1分	
	三じゅうとび	1	2	

両足前とび	5	10	15
かけ足前とび	5	10	15
はやぶさ後ろ	5	10	
こうさ後ろ	3	5	8
後ろ・あやこうご(うらとんび)	2		
後ろ・あやこうご(うらたか)	2		
時間後ろとび	30秒		

ぜんぶでなんこぬれたかな？



1~40こ  
レベル1



41~74こ  
レベル2



75~100こ  
レベル3

仙台市立愛子小学校

組	名前
---	----

# なわとびがんばりカード (5学年用)



◎とべたら色をぬっていこう！

かい	種目(前まわし)			
一回まわし	両足前とび	15	30	50
	かけ足前とび	15	30	50
	グーパーとび	8	15	30
	グーチョキとび	8	15	30
	けんけんとび	5	15	30
	まえふりとび	5	15	30
	よこふりとび	5	15	30
	あやとびまえ	5	15	30
	こうさまえ	2	5	10
	サイドクロス	2	5	10
	かえしとび	5	10	
	かえしとびよこふりとび	5	10	
	時間前とび	1分	3分	5分

種目(後ろまわし)			
両足後ろとび	10	20	30
かけ足後ろとび	10	20	30
後ろグーパーとび	5	10	15
後ろグーチョキとび	5	10	15
後ろろけんけんとび	10	20	
後ろまえふりとび	10	20	
後ろよこふりとび	10	20	
あやとび後ろ	2	4	8
こうさ後ろ	2	4	8
サイドクロスうしろ	2		
うしろかえしとび	2	4	
時間後ろとび	1分	2分	3分

二回まわし	両足前とび	5	15	30
	かけ足前とび	3	6	10
	あやとび前(はやぶさ)	3	6	10
	こうさまえ	2	4	6
	前・あやこうご(とんび)	2	5	
	前・あやこうご(たか)	2		
	時間前とび	30秒	1分	
	三じゅうとび	1	2	

両足前とび	5	10	15
かけ足前とび	5	10	
はやぶさ後ろ	2	4	6
こうさ後ろ	2	4	6
後ろ・あやこうご(うらとんび)	2		
後ろ・あやこうご(うらたか)	2		
時間後ろとび	30秒		

ぜんぶでなんこぬれたかな？



1~40こ  
レベル1



41~74こ  
レベル2



75~100こ  
レベル3

仙台市立愛子小学校

組	名前
---	----

# なわとびがんばりカード (4学年用)



◎とべたら色をぬっていこう！

かい	しゅもく(前まわし)			
一回まわし	両足前とび	10	30	50
	かけ足前とび	10	30	50
	グーパーとび	5	10	20
	グーチョキとび	5	10	20
	けんけんとび	5	10	20
	まえふりとび	5	10	20
	よこふりとび	5	10	20
	あやとびまえ	5	10	15
	こうさまえ	2	5	10
	サイドクロス	2	5	10
	かえしとび	5	10	
	かえしとびよこふりとび	5	10	
	時間前とび	1分	3分	5分

しゅもく(後ろまわし)			
両足後ろとび	10	20	30
かけ足後ろとび	5	10	20
後ろグーパーとび	5	10	15
後ろグーチョキとび	5	10	15
後ろろけんけんとび	5	10	
後ろまえふりとび	5	10	
後ろよこふりとび	5	10	
あやとび後ろ	2	4	8
こうさ後ろ	2	4	8
サイドクロスうしろ	2		
うしろかえしとび	2	4	
時間後ろとび	1分	2分	3分

二回まわし	両足前とび	2	10	20
	かけ足前とび	2	4	6
	あやとび前(はやぶさ)	2	5	10
	こうさまえ	2	4	6
	前・あやこうご(とんび)	2	5	
	前・あやこうご(たか)	2		
	時間前とび	30秒	1分	
三じゅうとび	1	2		

両足前とび	2	5	10
かけ足前とび	2	5	
はやぶさ後ろ	2	4	6
こうさ後ろ	2	4	6
後ろ・あやこうご(うらとんび)	2		
後ろ・あやこうご(うらたか)	2		
時間後ろとび	30秒		

ぜんぶでなんこぬれたかな？



1~40こ  
レベル1



41~70こ  
レベル2



71~100こ  
レベル3

仙台市立愛子小学校

組	名前
---	----

# なわとびがんばりカード (3学年用)



◎とべたら色をぬっていこう！

かい	しゅもく(まえまわし)			
一 か い ま わ し	りょうあしまえとび	10	30	50
	かけあしまえとび	10	30	50
	グーパーとび	5	10	25
	グーチョキとび	5	10	25
	けんけんとび	5	10	20
	まえふりとび	5	10	20
	よこふりとび	5	10	20
	あやとびまえ	5	10	15
	こうさまえ	3	5	10
	サイドクロス	5	10	15
	かえしとび	5	10	15
	じかんまえとび	30びょう	1ふん	2ふん

	しゅもく(うしろまわし)			
	りょうあしうしろとび	10	20	30
	かけあしうしろとび	5	10	20
	うしろグーパーとび	5	10	25
	うしろグーチョキとび	5	10	25
	うしろけんけんとび	3	5	10
	うしろまえふりとび	3	5	10
	うしろよこふりとび	3	5	10
	あやとびうしろ	2	4	8
	こうさうしろ	2	4	8
	じかんうしろとび	30びょう	1ふん	2ふん

二 か い ま わ し	りょうあしまえとび	2	8	15
	かけあしまえとび	3	6	
	あやとびまえ(はやぶさ)	2	5	10
	こうさまえ	2	4	6
	まえ・あやこうご(とんび)	1	2	
	まえ・あやこうご(たか)	1	2	
	じかんまえとび	15びょう	30びょう	

	りょうあしうしろとび	2	5	10
	かけあしうしろとび	2	5	
	はやぶさうしろ	2	3	4
	こうさうしろ	2	3	4
	うしろ・あやこうご(うらとんび)	1	2	
	うしろ・あやこうご(うらたか)	1	2	
	じかんうしろとび	15びょう	30びょう	

ぜんぶでなんこぬれたかな？



1~40こ  
レベル1



41~70こ  
レベル2



71~100こ  
レベル3

# なわとびがんばりカード (2学年用)



◎とべたら色をぬっていこう!

かい	しゅもく(まえまわし)			
一 か い ま わ し	りょうあしまえとび	10	30	50
	かけあしまえとび	10	30	50
	グーパーとび	5	10	25
	グーチョキとび	5	10	25
	けんけんとび	5	10	20
	まえふりとび	5	10	20
	よこふりとび	5	10	20
	あやとびまえ	5	10	15
	こうさまえ	3	5	10
	サイドクロス	5	10	15
	かえしとび	5	10	15
	じかんまえとび	30びょう	1ふん	2ふん

しゅもく(うしろまわし)			
りょうあしうしろとび	10	15	30
かけあしうしろとび	5	10	20
うしろグーパーとび	5	10	25
うしろグーチョキとび	5	10	25
うしろけんけんとび	3	5	10
うしろまえふりとび	3	5	10
うしろよこふりとび	3	5	10
あやとびうしろ	2	4	8
こうさうしろ	2	4	8
じかんうしろとび	20びょう	40びょう	1ふん

二 か い ま わ し	りょうあしまえとび	2	8	15
	かけあしまえとび	2	4	6
	あやとびまえ(はやぶさ)	2	5	10
	こうさまえ	2	4	6
	まえ・あやこうご(とんび)	1	2	
	じかんまえとび	10びょう	20びょう	30びょう

りょうあしうしろとび	2	5	10
かけあしうしろとび	2	3	4
はやぶさうしろ	2	3	4
こうさうしろ	2	3	4
うしろ・あやこうご(うらとんび)	1	2	
じかんうしろとび	10びょう	20びょう	30びょう

ぜんぶでなんこぬれたかな?



1~40こ  
レベル1



41~70こ  
レベル2



71~100こ  
レベル3

仙台市立愛子小学校

くみ なまえ

# なわとびがんばりカード (1年生用)



◎とべたらいろをぬっていこう!

かい	しゅもく(まえまわし)			
一 か い ま わ し	りょうあしまえとび	10	25	50
	かけあしまえとび	10	25	50
	グーパーとび	5	10	20
	グーチョキとび	5	10	20
	けんけんとび	5	10	20
	まえふりとび	3	5	10
	よこふりとび	3	5	10
	あやとびまえ	3	5	10
	こうさまえ	2	5	10
	サイドクロス	2	5	10
	かえしとび	3	5	10
	じかんまえとび	30びょう	1ふん	2ふん

しゅもく(うしろまわし)			
りょうあしうしろとび	10	15	30
かけあしうしろとび	5	10	20
うしろグーパーとび	3	5	10
うしろグーチョキとび	3	5	10
うしろけんけんとび	3	5	10
うしろまえふりとび	3	5	10
うしろよこふりとび	3	5	10
あやとびうしろ	2	4	8
こうさうしろ	2	4	8
じかんうしろとび	20びょう	40びょう	1ふん

二 か い ま わ し	りょうあしまえとび	2	8	15
	かけあしまえとび	2	4	6
	あやとびまえ(はやぶさ)	2	5	10
	こうさまえ	2	4	6
	まえ・あやこうご(とんび)	1	2	
	じかんまえとび	10びょう	20びょう	30びょう

りょうあしうしろとび	2	5	10
かけあしうしろとび	2	3	4
はやぶさうしろ	2	3	4
こうさうしろ	2	3	4
うしろ・あやこうご(うらとんび)	1	2	
じかんうしろとび	10びょう	20びょう	30びょう

ぜんぶでなんこぬれたかな?



1~40こ  
レベル1



41~70こ  
レベル2



71~100こ  
レベル3

仙台市立愛子小学校

くみ なまえ