

# なわとびスーパーカード

愛媛県立宇和特別支援学校

高等部

年


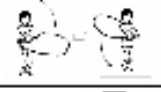

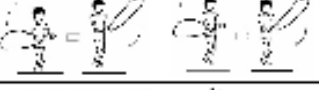
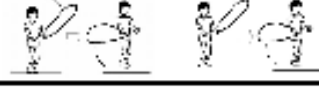



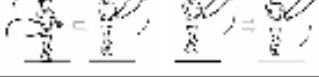
組

名前

	1	2	3	4	5	合格
両足とび (うしろ)	10	20	30	40	50	60
2拍子とび	15	30	45	60	75	90
かけ足とび (うしろ)	10	20	30	40	50	60
あやとび	15	20	25	30	35	40
あやとび (うしろ)	2	4	6	8	10	12
交差とび	5	8	11	14	17	20
交差とび (うしろ)	2	4	6	8	10	12
側しんとび	2	4	6	8	10	12
前後交差とび	2	4	6	8	10	12
二重とび	3	6	10	15	20	25

★5種目以上 合格したら 次の「なわとびウルトラカード」に 挑戦しよう！

## とび方の説明

とび方		説明
1. 前とび(両足) 2. 前とび(かけ足) 3. 両足とび(後ろ)		チャレンジカードのとび方の説明をご覧ください。
4. かけ足とび(後ろ) 5. 2びょうしとび		
6. あやとび 7. あやとび(後ろ)		
8	交差とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。
9	交差とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、両手を体の前で交差したまま、なわをとびます。
10	交差2重とび 	○ 両手を体の前で交差したまま、2重とびをします。
11	2重とび 	○ 1回のジャンプの中で、2回なわを回します。
12	2重とび(後ろ) 	○ なわを後ろにまわし、1回のジャンプの中で、2回なわを回します。
13	あや2重とび 	○ 2重とびで、2回目をあやにしてとぶとび方です。はじめにあやとびでとぶ、あや2重とびもあります。
14	回しんとび 	○ なわを体の右(左)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。次に左(右)側方で1回まわしてから、両手を交差させてとびます。
15	前後交差とび 	○ 右手(左手)を体の前に交差し、左手(右手)を体の後ろにして、手をそのままのじょうたいにしてなわを回すとび方です。
16	3重とび 	○ 1回のジャンプの中で、3回なわを回します。