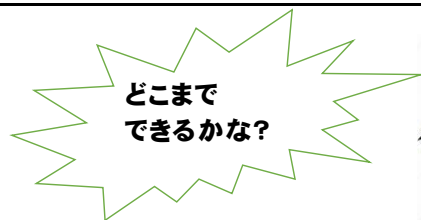


なわとびカード（上級用）

種目 <small>しゅもく</small>	跳べた回数										塗れたマスの 数 <small>かす</small>	最高記録（回）
両足とび（前）	30	40	50	60	100	150	200	250	300	400		
両足とび（後ろ）	20	30	40	50	60	100	150	200	250	300		
かけ足とび（前）	30	40	50	60	100	150	200	250	300	400		
かけ足とび（後ろ）	20	30	40	50	60	100	150	200	250	300		
あやとび（前）	3	7	10	20	30	40	70	90	150	200		
あやとび（後ろ）	3	5	9	15	20	30	40	50	80	100		
交差とび（前）	3	7	10	20	30	40	70	90	150	200		
交差とび（後ろ）	3	5	9	15	20	30	40	50	80	100		
サイドクロス	3	5	10	15	20	30	40	50	70	90		
二重とび（前）	3	5	10	15	20	30	40	50	70	100		
二重とび（後ろ）	1	3	5	7	10	15	20	30	50	70		
はやぶさ（前）	1	2	3	4	5	6	7	8	10	30		
はやぶさ（後ろ）	1	2	3	4	5	6	7	8	10	20		
三重跳び	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

- ・ 跳べた回数に色を塗りましょう。
- ・ たくさん跳べたら，その数までに色が塗れます。



**100マス塗れたら，
なわとびマスター**

塗れたマスの合計

年 組 番 名前 ()