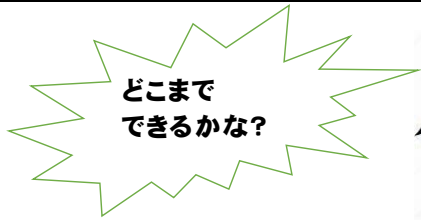


## なわとびカード（上級用）

種目 <small>しゅもく</small>	跳べた回数										塗れたマスの 数 <small>ぬれたますのかず</small>	最高記録（回）
両足とび（前）	1	30	40	50	60	100	150	200	250	300		
両足とび（後ろ）	1	20	30	40	50	60	100	150	200	250		
かけ足とび（前）	1	30	40	50	60	100	150	200	250	300		
かけ足とび（後ろ）	1	20	30	40	50	60	100	150	200	250		
あやとび（前）	1	3	7	10	20	30	40	50	70	100		
あやとび（後ろ）	1	3	5	9	15	20	30	40	50	100		
交差とび（前）	1	3	7	10	20	30	40	50	70	100		
交差とび（後ろ）	1	3	5	9	15	20	30	40	50	80		
サイドクロス	1	3	5	10	15	20	30	40	50	70		
二重とび（前）	1	3	5	10	15	20	30	40	50	70		
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 ( )