

東川なわとびカード

このカードは ^{ねんせい}6年生まで使います。

^{たいせつ}大切に ^{つか}使しましょう。

※^{せんせい}先生や家の人に見てもらい、できたら

^{ちえ}チェックしてもらいましょう。

※^か書いてある回数^{かいすう}を、ひっかからずに

とべたら、ごうかくです。



しよきゅう (初級コース)

なまえ
名前

きゅう 級	かた とび方	かいすう 回数	チェック	きゅう 級	かた とび方	かいすう 回数	チェック
10 きゅう 級	とんとんとび	10		5 きゅう 級	あやとび まえ	10	
9 きゅう 級	りょうあし 両足とび まえ	20		4 きゅう 級	こうさとび まえ	10	
8 きゅう 級	りょうあし 両足とび うしろ	10		3 きゅう 級	あやとび うしろ	10	
7 きゅう 級	かけあし かけ足とび まえ	10		2 きゅう 級	こうさとび うしろ	10	
6 きゅう 級	かけあし かけ足とび うしろ	10		1 きゅう 級	2じゅうとび まえ	5	

○ごうかくしたら、チェックらん^らんにサインをもらいましょう。

○1級^{きゅう}までごうかくしたら、うら^{めん}面の「上級^{じょうきゅう}コース」に進^{すす}みましょう。

東川なわとびカード

じょうきゅう (上級コース)

きゅう級	とび方 ^{かた}	かいすう回数	チェック	きゅう級	とび方 ^{かた}	かいすう回数	チェック
しょ初段	二重とび 前	10		9 だん段	三重とび	3	
2 だん段	二重とび 後ろ	5		めい名じん人	三重とび	5	
3 だん段	二重とび 後ろ	10					
4 だん段	はやぶさ 前	5					
5 だん段	はやぶさ 前	10					
6 だん段	交差とび 前	10					
7 だん段	はやぶさ 後ろ	5					
8 だん段	交差とび 後ろ	5					

○ごうかくしたら、チェックらん^{らん}にサインをもらいましょう。

○名人^{めいじん}までごうかくしたら、さらに回数^{かいすう}を増やしたり、新しい技^{あたらしいわざ}に挑戦^{ちゅうせん}したいしましょう。