

JSJ なわとびカード (中学年用)

年 名前

- ・練習した日にちと、その日のさい高記録をかきましょう。(取り組んだわざだけでいいです!)
- ・おうちの人、兄弟、友だちなどにかぞえてもらいましょう。(むりな人は自分でかぞえた記録でもいいです!)
- ・なわとびをする前に、きちんとじゅんぴ体そうをしましょう。(体育館でいつもやっていた体そうを家でもやろう!体そうもりっぱな運動です!)

日にち	りょう足とび	りょう足とび(うしろ)	かけ足とび	こうさとび	あやとび	にじゅうとび
(れい) 〇月 〇日	184 回	回	98 回	12 回	回	9 回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回

※学校に登校できるようになったら、このカードを体育担当の先生にだしましょう。(1日でも取り組んだ人はだしてね!) 足りなくなったら、うらも使えるよ!

