

# JSJ なわとびカード (高学年用)

年 名前

- ・練習した日にちと、その日の最高記録を書きましょう。(取り組んだ技だけでいいです!)
- ・お家の人、兄弟、友達などに数えてもらいましょう。(無理な人は自分で数えた記録でもいいです)
- ・なわとびをする前に、きちんと準備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	両足とび	両足とび(うしろ)	かけ足とび	こうさとび	あやとび	にじゅうとび
(例) ○月 ○日	345 回	回	123 回	23 回	回	11 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!

