

( ) 小学校 年 組 名前

# なわとびチャレンジカード

わざ・級	まえりよう足	まえかけ足	まえりよう足あや	まえかけ足あや	まえりよう足こうさ	まえかけ足こうさ	うしろりよう足	うしろかけ足	うしろりよう足あや	うしろかけ足あや	うしろりよう足こうさ	うしろかけ足こうさ	二重とび
<b>20級</b>	50	50					30	5					
<b>19級</b>	50	50	1				30	5	1				
<b>18級</b>	50	50	2	1			30	10	2	1			
<b>17級</b>	50	50	5	2			30	20	5	2			
<b>16級</b>	50	50	10	5	1		30	30	10	5			
<b>15級</b>	60	60	20	10	2	1	40	40	20	10			
<b>14級</b>	70	70	30	20	3	2	50	50	30	20	1		
<b>13級</b>	80	80	40	30	4	3	60	60	40	30	2	1	
<b>12級</b>	90	90	50	40	6	4	70	70	50	40	3	2	
<b>11級</b>	100	100	60	50	8	6	80	80	60	50	5	3	
<b>10級</b>	110	110	70	60	10	8	90	90	70	60	10	5	1
<b>9級</b>	120	120	80	70	15	10	100	100	80	70	15	10	2
<b>8級</b>	130	130	90	80	20	15	110	110	90	80	20	15	3
<b>7級</b>	140	140	100	90	25	20	120	120	100	90	25	20	4
<b>6級</b>	150	150	110	100	30	25	130	130	110	100	30	25	5
<b>5級</b>	160	160	120	110	35	30	140	140	120	110	35	30	6
<b>4級</b>	170	170	130	120	40	35	150	150	130	120	40	35	8
<b>3級</b>	180	180	140	130	45	40	160	160	140	130	45	40	10
<b>2級</b>	190	190	150	140	50	45	170	170	150	140	50	45	12
<b>1級</b>	200	200		150		50	180	180		150		50	15

できたらマスに色をぬりましょう