



めぐせ なわとび名人

栗小なわとび検定カード



ねん ぐみ なまえ
年 組 名前 ()

☆ 小学校を卒業するまでに、1つでも多くの級をクリアしよう。(できそうな級から挑戦してもいいよ。)

☆ 一度にやろうとせずに、毎日、時間を決めてコツコツやるのが大切だよ。

☆ できるようになったら、お家の人(だれでもOK)に見てもらい、サインをもらおう。

* 飛び方がわからない時は、栗ガ丘小学校のホームページ(栗小 学びの広場)を見よう。→5月13日ごろに公開予定

級	まわしかた	とびかた	回数	サイン
20級	前まわし	左手になわとびをもって すばやくまわす 右手になわとびをもって すばやくまわす りょう足とび	10回 10回 10回	
19級	後ろ回し	左手になわとびをもって すばやく 右手になわとびをもって すばやく りょう足とび	10回 10回 5回	
18級	前まわし 後ろ回し	前 りょう足とび 後ろ りょう足とび	20回 10回	
17級	前まわし	右足 かた足とび(ケンケンとび) 左足 かた足とび(ケンケンとび) かいへいとび (グーパーとび)	10回 10回 10回	
16級	前まわし	左右(さゆう)とび *りょう足をそろえて 前後(ぜんご)とび *りょう足をそろえて グー・チョキ・パーとび	10回 10回 10回	
15級	前まわし	かけ足とび スキップとび ヘリコプターとび	10回 10回 10回	
14級	前まわし	あやとび こうさとび	10回 10回	
13級	後ろ回し	右足 かた足とび(ケンケンとび) 左足 かた足とび(ケンケンとび) かいへいとび (グーパーとび)	10回 10回 10回	

12級	後ろ回し	左右(さゆう)とび *りょう足をそろえて 前後(ぜんご)とび *りょう足をそろえて グー・チョキ・パーとび	10回 10回 10回	
11級	後ろ回し	かけ足とび あやとび こうさとび	10回 10回 10回	
10級	前まわし	かた足あやとび かた足こうさとび *どちらの足でもよい	10回 10回	
9級	前まわし	かけ足あやとび かけ足こうさとび サイドクロスとび	10回 10回 10回	
8級	後ろ回し	かた足あやとび かた足こうさとび *どちらの足でもよい	10回 10回	
7級	後ろ回し	かけ足あやとび かけ足こうさとび サイドクロスとび	10回 10回 10回	
6級	前まわし	2重(にじゅう)とび	10回	
5級	前まわし	2重(にじゅう)あやとび *はやぶさともいいます。 2重(にじゅう)こうさとび	5回 5回	
4級	後ろ回し	2重(にじゅう)とび	5回	
3級	後ろ回し	2重(にじゅう)あやとび *はやぶさともいいます。 2重(にじゅう)こうさとび	5回 5回	
2級	前まわし 後ろ回し	かた足2重(にじゅう)とび かけ足2重(にじゅう)とび	5回 5回	
1級	前まわし	3重(さんじゅう)とび	5回	