



# 群馬県なわとび連盟 なわとびカード

名前

## 〈基本とびのなかま〉

No	レベル	とびかた	回数	サイン
1	A	両足とび	10	
2	A	グーパーとび	5	
3	A	グーチョコキとび	5	
4	A	チョコキチョコキとび	10	
5	B	グーパーグーチョコキとび	5	
6	B	かけ足とび	10	
7	B	片足とび(右足・左足)	8	
8	B	2拍子とび	8	
9	B	後ろ 両足とび	10	
10	C	後ろかけ足とび	8	
11	C	横ふりとび	10	
12	C	前ふりとび	8	
13	D	スキップとび	8	
14	D	足たたきとび	8	
15	D	2重とび	8	
16	E	後ろ 2重とび	8	
17	神	かけ足2重とび	8	
18	神	3重とび	5	

## 〈あやとびのなかま〉

19	B	あやとび	8	
20	C	うでかえ あやとび	8	
21	C	かけ足あやとび	8	
22	C	後ろ あやとび	8	
23	D	後ろ かけ足あやとび	8	
24	E	2重あやとび(ハヤブサ)	5	
25	神	後ろ 2重あやとび(後ろハヤブサ)	5	
26	神	あやがえしとび	5	

## 〈交差とびのなかま〉

27	B	交差とび	8	
28	C	かけ足交差とび	8	
29	C	後ろ 交差とび	8	
30	D	後ろ かけ足交差とび	8	
31	E	2重交差とび	5	
32	神	後ろ 2重交差とび	5	
33	神	背面交差とび	5	

## 〈側振とびのなかま〉

No	レベル	とびかた	回数	サイン
34	B	サイドクロス(片方)	5	
35	B	サイドオープン(片方)	5	
36	C	サイドクロス(左右)	5	
37	C	サイドオープン(左右)	5	
38	D	スーパーサイドクロス(左右)	5	
39	D	かけ足サイドクロス(左右)	5	
40	D	後ろ サイドクロス(左右)	5	
41	E	後ろ スーパーサイドクロス(左右)	5	
42	神	二重サイドクロス(左右)	5	

## 〈かえしとびのなかま〉

43	B	かえしとび(片方)	5	
44	C	かえしとび(左右)	5	
45	D	前後交差とび(片方)	5	
46	D	前後交差とび(左右)	5	
47	E	かえし横ふりとび(2拍子横ふりとび)	5	
48	神	後ろ かえしとび(左右)	5	

## 〈そのほかのわざ〉

49	A	足きりとび	10	
50	B	180度ターン(前→後)		
51	B	180度ターン(後→前)		
52	C	360度ターン		
53	D	クルーガー	5	
54	E	モンキーダンス	5	
55	神	ヌンチャク回し	5	

## 〈二人とび・長なわ〉

56	【二人とび一なわ1本】 横にならんで		10	
57	【二人とび一なわ1本】 たてにならんで		10	
58	【二人とび一なわ2本】		10	
59	【長なわ】かぶりなわで 入ってとんで出る			
60	【長なわ】むかえなわで 入ってとんで出る			

A      B      C      D      E      神  
かんたん ←————→ むずかしい



# なわとびの記録

名前

## 《時間とび》

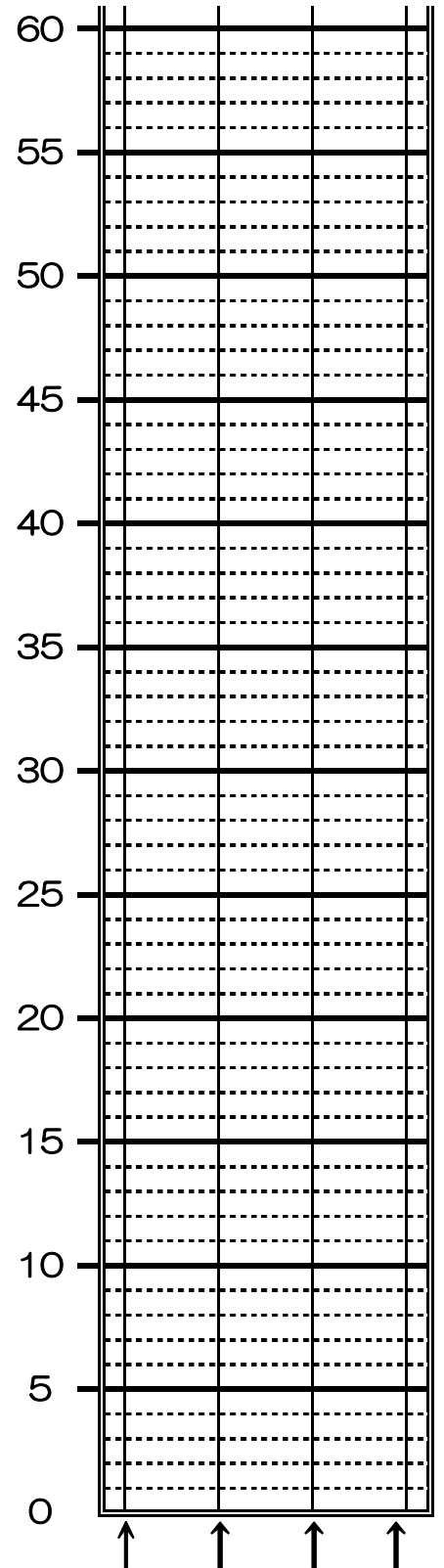
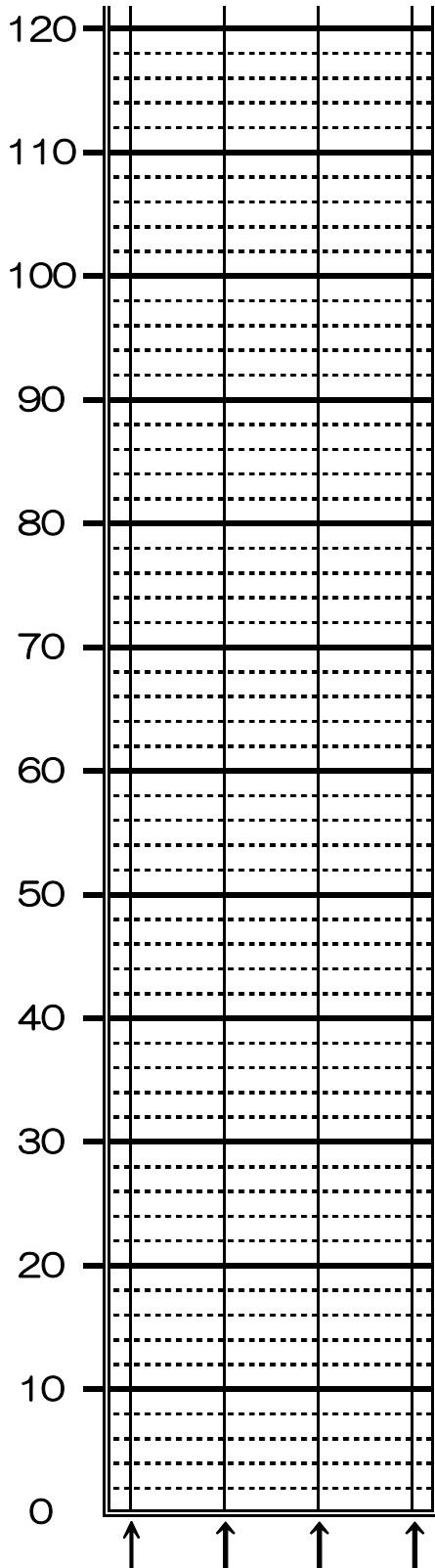
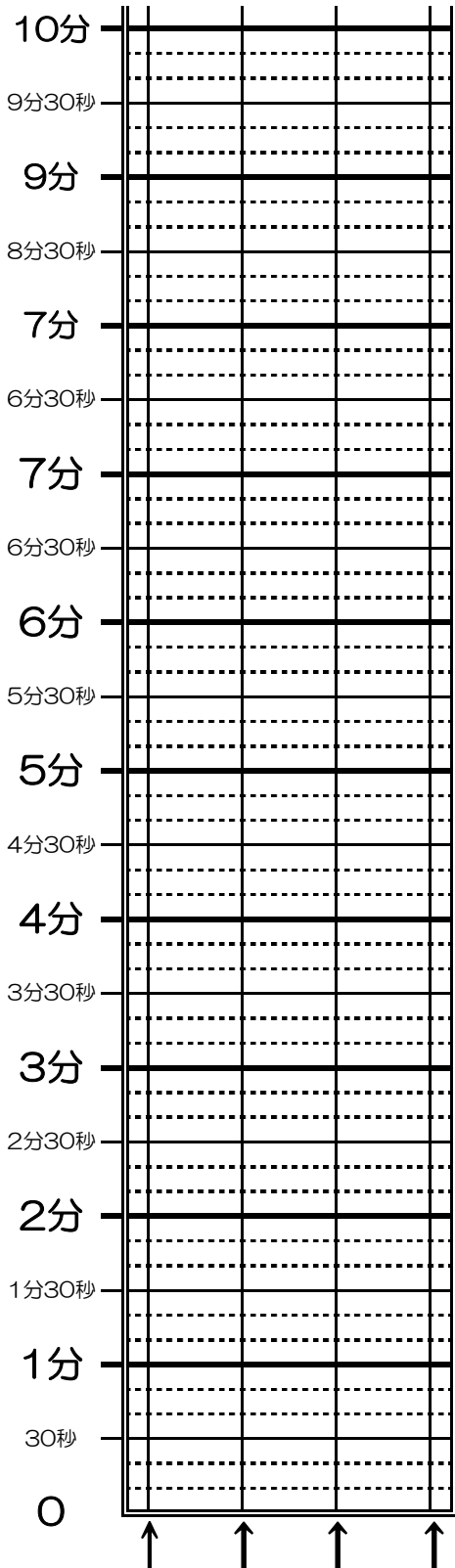
※1めもり：10秒

## 《二重とび》

※1めもり：2回

## 《とび方60種目》

※1めもり：1種目



学年	3年	4年	5年	6年
【目標】	【2分】	【3分】	【4分】	【5分】
時間とび	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒

学年	3年	4年	5年	6年
【目標】	【5回】	【10回】	【20回】	【30回】
二重とび	回	回	回	回

学年	3年	4年	5年	6年
【目標】	【20種】	【25種】	【30種】	【35種】
とび方	種目	種目	種目	種目