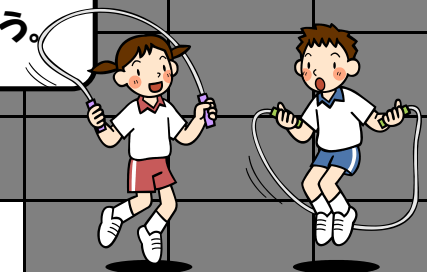


めざ たいりよく たんなわ
目指せ体力アップ！！ 短縄カード

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前()

しゅもく 種目	両足とび前 <small>りょうあし まえ</small>	両足とび後 <small>りょうあし うしろ</small>	かけ足とび前 <small>かけあし まえ</small>	かけ足とび後 <small>かけあし うしろ</small>	あやとび前 <small>あやとび まえ</small>	あやとび後 <small>あやとび うしろ</small>	交差とび前 <small>こさげあし まえ</small>	交差とび後 <small>こさげあし うしろ</small>	二重とび前 <small>にじゅう まえ</small>	二重とび後 <small>にじゅう うしろ</small>	はやぶさ前 <small>はやぶさ まえ</small>	はやぶさ後 <small>はやぶさ うしろ</small>	三重とび前 <small>さんじゅう まえ</small>
かいすう 回数	30	10	30	10	10	5			とべた マスに色をぬろう。 				
	50	20	50	20	20	10	5	5					
	70	30	70	30	30	20	10	10	5				
	100	50	100	50	50	30	20	20	10	5			
	130	70	130	70	70	40	30	30	20	10	5		
	150	90	150	90	90	60	50	50	30	15	10	5	
	200	100	200	100	100	80	75	75	40	20	15	10	
	250	130	250	130	130	100	100	100	50	30	20	15	
	300	150	300	150	150	120	130	130	70	40	25	20	1
	400	300	400	200	200	150	150	150	100	50	30	25	3
	500	400	500	300	300	200	200	200	150	100	50	30	5

★上の表で、色をぬった数を数えて、自分の級をたしかめましょう。

ぬった数	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
級	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	名人	大名人	達人