











# EPSS なわとび チャレンジカード

Exercise Promotion System of SETO  
瀬戸の運動促進プログラム

「できた!」=ともだちチェック 「パーフェクト!」=先生チェック

ねん くみ なまえ ( )

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5					
れんぞく 連続 とび	まえ れんぞく かい 前とび連続30回 	パーフェクト! できた!	まえ れんぞく かい 前とび連続50回 	パーフェクト! できた!	うしろ れんぞく かい 後ろとび連続20回 	パーフェクト! できた!	あやとび れんぞく かい あやとび連続10回 	パーフェクト! できた!	こうさ れんぞく かい 交差とび連続10回 	パーフェクト! できた!
	まえ 前とび (タイム)	1 ぶん かん 1分間に まえとび50回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に まえとび75回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に まえとび100回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に まえとび125回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に まえとび150回 ひっかかってもOK!
うしろ 後ろとび (タイム)	1 ぶん かん 1分間に うしろとび20回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に うしろとび30回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に うしろとび40回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に うしろとび60回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!	1 ぶん かん 1分間に うしろとび80回 ひっかかってもOK!	パーフェクト! できた!
	ふたり 2人とび	ふたり ぜんご かい 2人とび(前後)5回 	パーフェクト! できた!	ふたり よこ かい 2人とび(横)5回 	パーフェクト! できた!	ふたり ぜんご かい 2人とび(前後)10回 	パーフェクト! できた!	ふたり よこ かい 2人とび(横)10回 	パーフェクト! できた!	みんなでジャンプ 10回 
おおなわ 大縄 とび	おなみ こ 大なみ小なみ 	パーフェクト! できた!	かけぬけ 	パーフェクト! できた!	かい 1回とんでぬける 	パーフェクト! できた!	ゆうびんやさん 10枚 ゆうびんやさん ハガキが10枚 あちました!! 	パーフェクト! できた!	8の字とび れんぞく 連続 	タイムで 分で 回 みんなで 回

# なわとびカード

(ていがくねんよう)

ねん くみ なまえ ( )



	10きゆう	9きゆう	8きゆう	7きゆう	6きゆう	5きゆう	4きゆう	3きゆう	2きゆう	1きゆう	トビ回数	きろく								
												/	/	/	/	/	/	/	/	
①前まわしとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	120									
②後ろまわしとび	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	60									
③かけ足とび(前)	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	60									
④かけ足とび(後ろ)			1	3	5	8	10	12	15	20	40									
⑤あやとび(前)					1	2	4	6	8	10	20									
⑥交差とび(前)							1	2	4	6	15									
⑦あやとび(後ろ)							1	2	4	6	15									
⑧交差とび(後ろ)								1	2	4	10									
⑨三重とび(前)										1	5									