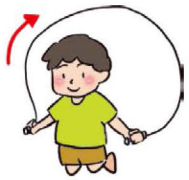
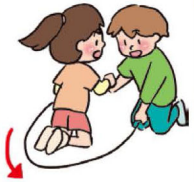
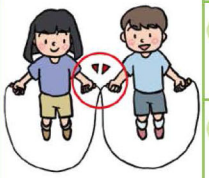
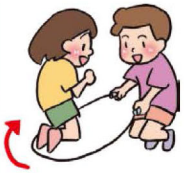
EPSS なわとび チャレンジカード（中級編）

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

年　組　名前（　　）

運動動作	レベル1		チェック	レベル2		チェック	レベル3		チェック	レベル4		チェック	レベル5		チェック
連続とび	①前とび	ステージ1 30回		②後ろとび 	ステージ1 10回		③あやとび	ステージ1 5回		④こうさとび	ステージ1 5回		⑤二重とび	ステージ1 1回	
		ステージ2 40回			ステージ2 20回			ステージ2 10回			ステージ2 10回			ステージ2 5回	
		ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回	
協力とび	⑥前とび（前後） 	ステージ1 3回		⑦前とび（横）	ステージ1 3回		⑧前とび（クロス） 	ステージ1 3回		⑨後ろとび（前後） 	ステージ1 3回		⑩後ろとび（横）	ステージ1 3回	
		ステージ2 5回			ステージ2 5回			ステージ2 5回			ステージ2 5回			ステージ2 5回	
		ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回			ステージ3 ＿＿回	
大なわとび	⑪その場でジャンプ	ステージ1 3回		⑫かけぬける	ステージ1 なわのスピード ゆっくり		⑬なわに入ってとぶ	ステージ1 なわが5回回る前に入る		⑭とんでぬける	ステージ1 5回とぶ前にぬける		⑮8の字	ステージ1 3回連続	
		ステージ2 5回			ステージ2 なわのスピード ふつう			ステージ2 なわが3回回る前に入る			ステージ2 3回とぶ前にぬける			ステージ2 5回連続	
		ステージ3 ＿＿回			ステージ3 なわのスピード はやめ			ステージ3 1回で入る			ステージ3 1回でぬける			ステージ3 ＿＿回連続	

★なわを回す人は交代しながらやろうね★

練習した日	9/1（記入例）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
練習番号	①　⑤													
練習した日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
練習番号														