











EPSS なわとび チャレンジカード (初級編)

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 前とび50回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび75回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび100回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび125回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび150回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび150回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび150回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび150回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 前とび150回 ひっかかってOK!
うしろ 後ろとび (タイム)	1 ぶん かん 後ろとび20回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび30回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび40回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび60回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび80回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび80回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび80回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび80回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび80回 ひっかかってOK!	1 ぶん かん 後ろとび80回 ひっかかってOK!
	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 
おこなわ 大縄 とび	おな み こ 大なみ小なみ 	パーフェクト! できた!	かけぬげ 	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	とびく	きろく								
												/	/	/	/	/	/	/	/	
①前回りしとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	120									
②後ろ回りしとび	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									