令和　　　　年度　リズムなわとびカード

　　　　　　　　　　　　　　小学校

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | 年　　組 | | | 名前 | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 番号 | しゅもく | 3回 | | 5回 | | 10回 | | | 20回 | | 30回 | |
| 日づけ | チェック | 日づけ | チェック | 日づけ | | チェック | 日づけ | チェック | 日づけ | チェック |
| 1 | さゆうかいきゃくとびまえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 2 | さゆうかいきゃくとびうしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 3 | ぜんごかいへいとび　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 4 | ぜんごかいへいとびうしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 5 | まえふりとび　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 6 | まえふりとび　うしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 7 | よこふりとび　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 8 | よこふりとび　うしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 9 | さゆう２びょうしとびまえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 10 | さゆう２びょうしとびうしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 11 | 十じとび　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 12 | ももあげとび　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 13 | ももあげとび　うしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 14 | よこだしとび　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 15 | よこだしとび　うしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 16 | あやサイクル　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 17 | あやサイクル　うしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 18 | こうさサイクル　まえ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 19 | こうさサイクルうしろ | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |
| 20 | かえしとび | ／ |  | ／ |  | ／ | |  | ／ |  | ／ |  |