

なわカード C級

年 組 名前

わざチャレンジ

わざ (1セットで1回)	回数 ゲットできる		
	できた日 (かくにんした人のサイン)		
8の字 (サイド右左)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
ペンギンさん	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
かい 2回とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
ぜんご 前後とび (ベル)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
きゆう 左右とび (スキーヤー)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
チョコキ・ゲーとび (フォワードストラドル)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
パー・ゲーとび (サイドストラドル)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
あやとび (オープン+クロス)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
こうさとび (クロス)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
かけあしとび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()

かいすう 回数チャレンジ

	10	30	50	70	100
まえまわ 前回しとび	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

レベル表 (ゲットした の数でレベルがわかるよ)

レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
かず の数	5	10	15	20	30	40	50	60	70	75

レベル8になったら なわカード B級 がもらえるよ。

なわカード B級

年 組 名前

わざチャレンジ

わざ (1セットで1回)	回数 ゲットできる		
	できた日(かくにんした人のサイン)		
サイド+前とび (サイド+オープン)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド+こうさ (サイド+クロス)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
しかく 四角とび(ボックス)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
ペケ・パーとび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
ケン・パーとび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
90ねじりとび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
かかとつきとび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
ももあげとび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
モンキー	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
うし 後ろ回し2回とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()

回数チャレンジ

	10	30	50	70	100
うし 後ろ回しとび	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

レベル表 (ゲットした の数でレベルがわかるよ)

レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
かず の数	5	10	15	20	30	40	50	60	70	75

レベル8になったら なわカード A級 がもらえるよ。

なわカード A級

年 組 名前

わざチャレンジ

わざ (1セットで1回)	回数 ゲットできる		
	できた日 (かくにんした人のサイン)		
あやとび (交互)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド+かえし	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
8の字+前とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
ふりかえりとび (サイド+サイド180+後ろとび180+前とび)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド+オープン (交互)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド+クロス (交互)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
前回し+二重とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド+クルーガ (片方)	1	3	5
	/ ()	/ ()	/ ()
カブースクロス+後ろ回し	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
後ろあやとび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()

回数チャレンジ

スピードかけあし	10	20	30	40	50
30秒間	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

レベル表 (ゲットした の数でレベルがわかるよ)

レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
の数	5	10	15	20	30	40	50	60	70	75

レベル8になったら なわカード S級 がもらえるよ。

なわカード S級

年 組 名前

わざチャレンジ

わざ (1セットで1回)	回数 ゲットできる		
	できた日 (かくにんした人のサイン)		
サイド + 前後交差 (E B)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
前回し + はやぶさ	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
前回し + トード (片方)	1	3	5
	/ ()	/ ()	/ ()
前回し + 交差二重とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
かえし (交互)	2	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド + クロス (はやく)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
はやぶさ	2	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
交差二重とび	2	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド + 二重とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド + クルーガ (交互)	2	3	5
	/ ()	/ ()	/ ()

回数チャレンジ

二重とび	2	3	5	10	20
	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

レベル表 (ゲットした の数でレベルがわかるよ)

レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
の数	5	10	15	20	30	40	50	60	70	75

レベル8になったら なわカード EX級 がもらえるよ。

なわカード EX^{きゅう}級

年^{ねん}組^{くみ}名前^{なまえ}

わざチャレンジ

わざ (1セットで1回)	回数 ^{かいすう} ゲットできる		
	できた日(かくにんした人のサイン)		
前回し+トード(交互)	2	3	5
	/ ()	/ ()	/ ()
二重とび+はやぶさ	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
二重とび+交差二重とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
サイド+前後交差(交互)	2	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
はやぶさ+交差二重とび	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
ドンキー	1	2	3
	/ ()	/ ()	/ ()
プッシュアップ	1	2	3
	/ ()	/ ()	/ ()
前回し+背面交差(TS)	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
前回し+CL	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()
前回し+AS	1	5	10
	/ ()	/ ()	/ ()

回数^{かいすう}チャレンジ

後ろ二重とび	2	3	5	10	20
	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()

レベル^{ひょう}表(ゲットした^{かず}の数でレベルがわかるよ)

レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
かず ^{かず} の数	5	10	15	20	30	40	50	60	70	75

レベル8になったら **なわカード** ^{きゅう}級 がもらえるよ。

