



- チャレンジするときには周りの人に回数<sup>まわ</sup>を教<sup>ひと</sup>えてもらいましょう。
- チャレンジしたいものからとりくみましょう！ (⑫と⑬は学校が始<sup>かぞ</sup>まった<sup>かいさう</sup>らチャレンジしよう)
- ひっかからずにできたら合格<sup>ごうかく</sup>です！

<p>① まえとび</p> <p>50回</p>	<p>② 後ろとび</p> <p>30回</p>	<p>③ かけあしあやとび</p> <p>(あやサイクル) 20回</p>	<p>④ かけあしこうさ</p> <p>(こうさサイクル) 20回</p>
<p>⑤ 後ろあやとび</p> <p>20回</p>	<p>⑥ 後ろこうさ</p> <p>うしろ 20回</p>	<p>⑦ そくしんとび</p> <p>20回</p>	<p>⑧ 二重とび</p> <p>10回</p>
<p>⑨ 二重とび</p> <p>20回</p>	<p>⑩ 後ろグーパー</p> <p>20回</p>	<p>⑪ あや二重とび</p> <p>(はやぶさ) 1回</p>	<p>⑫ ペア横ならび (後ろ向き・前向き)</p> <p>15回</p>
<p>⑬ ペア横ならび</p> <p>20回</p>	<p>⑭ こうさ二重とび</p> <p>(つぼめ) 1回</p>	<p>⑮ 持久とび</p> <p>1分</p>	<p>⑯ 持久とび</p> <p>2分</p>
<p>⑰ 後ろ二重とび</p> <p>1回</p>	<p>⑱ 後ろ二重とび</p> <p>3回</p>	<p>⑲ あや二重とび</p> <p>(はやぶさ) 3回</p>	<p>⑳ 三重とび</p> <p>1回</p>

できた番号<sup>ばんごう</sup>に丸<sup>まる</sup>をつけましょう。

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑳
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

すべて合格<sup>ごうかく</sup>したら、なわとびチャンピオン<sup>せんせい</sup>です！！先生におしえてね！