

鹿島っ子なわとびカード No.

年 組 番 名前 ()

目標

① 時間とび 分 秒

② 種目とび(前・後 あやとび) 回

③ チャレンジ種目とび()とび 回

名人	800	800	400	300	200	50	30	500	500	300	200	100	30	20
1級	400	400	200	150	100	25	15	250	250	150	100	50	15	10
2級	350	350	170	120	80	20	10	210	210	120	80	40	10	7
3級	300	300	140	100	60	15	7	180	180	100	60	30	7	4
4級	250	250	120	80	40	10	4	150	150	80	40	20	4	2
5級	200	200	100	60	30	7	2	120	120	60	30	10	2	1
6級	150	150	80	40	20	4	1	100	100	40	20	5	1	★
7級	100	100	60	20	10	2	★	80	80	20	10	2	★	★
8級	70	70	40	15	5	1	★	60	60	15	5	1	★	★
9級	50	50	30	10	2	★	★	40	40	10	2	★	★	★
10級	40	40	20	7	1	★	★	30	30	7	1	★	★	★
11級	30	30	15	5	★	★	★	20	20	5	★	★	★	★
12級	20	20	10	2	★	★	★	15	15	2	★	★	★	★
13級	15	15	5	1	★	★	★	10	10	1	★	★	★	★
14級	10	10	2	★	★	★	★	5	5	★	★	★	★	★
15級	5	5	1	★	★	★	★	1	1	★	★	★	★	★
	前両足とび	前かけあしとび	前あやとび	前交さとび	前二重とび	前あや二重とび	前交さ二重とび	後ろ両足とび	後ろかけあしとび	後ろあやとび	後ろ交さとび	後ろ二重とび	後ろあや二重とび	後ろ交さ二重とび

