

なわとび練習カード(5・6年用)名

前回とび	20回	50回	100回	200回	300回	500回	
後回とび	10回	20回	50	100回	200回	300回	
かけ足とび	10回	20回	50	100回	200回	300回	
開閉とび	10回	20回	50	100回	200回	300回	
あやとび	5回	10回	20	30回	50回	100回	
交さとび	2回	5回	10	20回	50回	100回	
二重とび	2回	5回	10	20回	50回	100回	
後ろ二重	1回	2回	5	10回	20回	30回	
あや二重	1回	2回	5	10回	20回	30回	
交さ二重	1回	2回	5	10回	20回	30回	