

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	さゆうかいきやくとびまえ	/		/		/		/		/	
2	さゆうかいきやくとびうしろ	/		/		/		/		/	
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	/		/		/		/		/	