

チャレンジ the なわとび

名前

名人コース	9きゅう	8きゅう	7きゅう	6きゅう	5きゅう	4きゅう	3きゅう	2きゅう	1きゅう	名人きゅう	さいこうきろく		
まえとび	5	10	20	30	50	70	90	100	125	150			
うしろとび	1	3	5	7	10	20	30	40	50	60			
まえ かたあしとび	1	3	5	7	10	15	20	30	40	50			
うしろ かたあしとび		1	2	3	5	7	10	20	25	30			
まえ かけあしとび	1	3	5	7	10	15	20	30	40	50			
うしろ かけあしとび		1	2	3	5	7	10	20	25	30			
まえ あやとび			1	2	4	5	10	20	25	30			
うしろ あやとび				1	2	3	5	7	9	10			
まえ こうさとび					1	3	5	10	15	20			
うしろ こうさとび							1	3	5	10			
まえ サイドクロス								1	3	5			
うしろ サイドクロス									1	3			
まえ にじゅうとび									1	3			
うしろ にじゅうとび									1	3			



☆とべたら いろをぬりましょう。

☆名人めいじんになったら「超名人ちょうめいじんコース」にチャレンジ！！