

ふじさわしょう なわとびけんていひょう

()ねん ()くみ なまえ()

さいこう 最高 きろく 記録	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	達成日 たっせいび
	りょうあしとび (まえ)	りょうあしとび (うしろ)	グーパーとび (まえ)	グーパーとび (うしろ)	かけあしとび (まえ)	かけあしとび (うしろ)	けんけんとび (まえ)	けんけんとび (うしろ)	あやとび (まえ)	あやとび (うしろ)	こうちとび (まえ)	こうちとび (うしろ)	にじゅうとび (まえ)	にじゅうとび (うしろ)	にじゅうあやとび (まえ)	にじゅうあやとび (うしろ)	こうちにじゅうとび (まえ)	こうちにじゅうとび (うしろ)	さんじゅうとび (まえ)	
	500	300	200	100	300	150	150	100	80	50	60	30	30	10	10	5	2	1	1	／
	400	200	150	80	200	100	100	75	65	40	50	25	25	8	8	3	1			／
	300	100	100	50	100	50	80	50	45	30	40	20	20	5	5	1				／
1きゅう	200	50	50	40	80	40	50	35	30	20	25	15	15	3	3					／

2きゅう	180	45	45	30	70	35	45	30	25	15	20	10	10	1	1					／
3きゅう	150	40	40	25	60	30	40	25	20	10	15	8	5							／
4きゅう	130	35	35	20	50	25	35	20	15	8	10	6	3							／
5きゅう	100	30	30	15	40	20	30	15	10	5	8	4	1							／
6きゅう	80	25	25	10	30	15	20	10	8	3	5	2								／
7きゅう	50	20	20	8	20	10	10	8	5	2	3	1								／
8きゅう	30	15	10	5	15	8	8	5	3	1	1									／
9きゅう	20	10	5	3	10	5	5	3	1											／
10きゅう	10	5	3	1	5	3	3	1												／

○ ^{れんしゅう}たくさん練習して、^{いろ}たくさん色をめろう。

○ ^{いちど}一度で^と跳べた^{かいすう}回数まで^{いっき}一気にめってOKだよ！



^と跳ぶときは、^{かなら}必ず^{だれ}誰かに^{かぞ}数えてもらおう！

