令和４年度（2022 年度）　「空知管内どさん子元気アップチャレンジ」

砂川市立豊沼小学校

【参加児童数　８４名】

【縄とびをする様子】

なわとび　検定カード

年　組　名前

級	種　目	前まわし	後ろまわし
15	ぴょんぴょんとび・１回まわし		
14	前とび		
13	かた足とび		
12	グーチョキとび		
11	グーパーとび		
10	あやとび		
9	こうさとび		
8	かた足こうさ		
7	後ろあやとび		
6	かた足あや		
5	かけ足とび		
4	サイドクロス		
3	二重とび		
2	はやぶさとび		
1	三重とび		

【なわとび検定カード（高学年用）】

短なわとび　練習カード（高学年）

とびかた	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級
前まわし	20	40	60	80	100	120	150	200
後ろまわし	10	20	30	40	50	60	80	100
かけ足とび（前）	20	40	60	80	100	120	150	200
かけ足とび（後ろ）	10	20	30	40	50	60	80	100
片足とび（前）	10	20	30	40	50	60	80	100
片足とび（後ろ）	5	10	15	20	25	30	40	50
あやとび（前）	10	20	30	40	50	60	80	100
あやとび（後ろ）	5	10	15	20	25	30	40	50
交さとび（前）	10	20	30	40	50	60	80	100
交さとび（後ろ）	5	10	15	20	25	30	40	50
2重とび	1	3	5	10	15	20	25	30
2重とび（後ろ）	1	3	5	7	10	13	15	20
はやぶさ（前）	1	3	5	10	15	20	25	30
はやぶさ（後ろ）	1	3	5	7	10	13	15	20

年　組（　　）

【短なわとび練習カード（高学年用）】

○　内容

・なわ跳びの取組（一校一実践）を行うことによって、体力の向上を図っています。体育の時間の準備体操等になわ跳びを取り入れて、通年で取り組むことで運動能力向上の効果を高めています。

○　ポイント

・なわ跳び練習カードと検定カードを作成し、意欲化を図っています。子どもたちは、体育の時間だけでなく休み時間等にも様々な技に挑戦し、難しい技を学習発表会で披露する等、自信にもつながっています。