

# なわとびカード

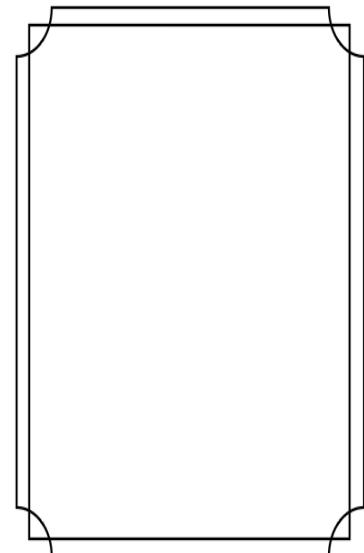
ねん  
なまえ(

くみ  
ばん

)

## マスターコース

級(きゅう)	1	2	3	4	かいすう
リズムジャンプ	5	10	15	20	
なわジャンプ	5	10	15	20	
はくしゅジャンプ	5	10	15	20	
なわまわし	5	10	15	20	
まえとび		5	10	20	
うしろとび			1	3	



## とくたいせいコース

級(きゅう)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かいすう
まえとび	15	20	25	30	35	45	50	60	70	80	
トントンまえ	1	2	3	4	5	10	15	20	25	30	
サイドスイング	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
あしとめ	1										
かけあし	1	2	3	4	5	10	15	20	25	30	
グーパー			1	3	5	10	15	20	25	30	
ぜんご			1	3	5	10	15	20	25	30	
ケンケン			1	3	5	10	15	20	25	30	
ローリング			1	3	5	10	15	20	25	30	
うしろとび					3	5	10	15	20	25	
かけあし(うしろ)									3	5	
ケンケン(うしろ)									1	5	

めいじん  
名人コース

段 (だん)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	かいすう
まえとび	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	
うしろとび	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	
かけあし	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
かけあし(うしろ)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
ケンケン	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
ケンケン(うしろ)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	
かえし	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	
あや	1	2	3	4	5	10	15	20	25	30	
あや(うしろ)		1	2	3	4	5	10	15	20	25	
こうさ			1	2	3	4	5	10	15	20	
こうさ(うしろ)				1	2	3	4	5	10	15	
にじゅう						1	2	3	4	5	
にじゅう(うしろ)								1	2	3	