

# なわとび名人カード 名前 ( )



わざ	できた ○	わざ	できた ○
①ハの字まわし (10回)		②前とび (10回)	
③前とび (30回)		④前とびグーパー (10回)	
⑤後ろとび (10回)		⑥後ろとび (30回)	
⑦前とび (100回)		⑧後ろとび (50回)	
⑨かけ足とび (30回)		⑩かけ足とび (100回)	
⑪よこふりとび (30回)		⑫前ふりとび (30回)	
⑬こうさ前とび (10回)		⑭こうさ前とび (30回)	
⑮あや前とび (10回)		⑯あや前とび (30回)	
⑰こうさ後ろとび (10回)		⑱こうさ後ろとび (30回)	
⑲あや後ろとび (10回)		⑳あや後ろとび (30回)	
㉑そくしんとび (10回)		㉒かえしとび (10回)	
㉓二重とび (5回)		㉔二重とび (30回)	
㉕後ろ二重とび (5回)		㉖後ろ二重とび (10回)	
㉗はやぶさ (5回)		㉘後ろはやぶさ (5回)	
㉙こうさ二重とび (5回)		㉚後ろこうさ二重とび (5回)	
㉛三重とび (3回)			

段級位 (レベル)	○の数	サイン 色ぬり
名人!! ゴール!	31個	
十段	30個	
九段	29個	
八段	28個	
七段	27個	
六段	26個	
五段	25個	
四段	24個	
三段	23個	
二段	22個	
初段 すごいぞ!	21個	
1級	20個	
2級	19個	
3級	18個	
4級	17個	
5級	16個	
6球	15個	
7級	14個	
8級	13個	
9級	12個	
10級 いいね!	11個	
11級	10個	
12級	9個	
13級	8個	
14級	7個	
15級	6個	
16級	5個	
17級	4個	
18級	3個	
19級	2個	
20級 スタート	0・1個	

おうちの人にサインやスタンプ、シールをもらってもいいね!




毎あさちょうせん! 😊

# ラジオ体操そう!



～あたらしい あさがきた♪～

名前 ( )

日	月	火	水	木	金	土
 1人で!かぞくで!みんなでちょうせんラジオ体操そう!					5月1日	2日
						
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
						
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
						
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
						
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
						
31日	• 朝6:30からNHKのラジオ第1でほうそうしているよ! • YOUTUBE などでも「ラジオ体操 第1第2」と検索するとでてくるよ!					
						

朝起きてからのラジオ体操そうで、一日を元気にスタートしよう!!

※体操そうをがんばった人は、〇じるしに色をぬろう!

(おうちの人にサインやスタンプ、シールをもらってもいいですね!)

