

なわとびカードの取組

対象：全学年児童

期間：令和6年1月10日(水)～1月31日(水)16日間 休み時間や体育の授業での実施

ねらい

体力づくりの一環として、全学年で共通したカードを使って取り組み、異学年との交流を図りながら、体力向上と技能の習得を目指す。

なわとびカードは「技カード」と「組み合わせカード」の2種類があり、自分のめあてにあった好きな技に挑戦できるようにする。(順不同、どの技から挑戦してもよい)

カードについて

・おおよその到達目標

学年	到達目標	
	技カード	組み合わせカード
低学年	バッタカード	入門カード
中学年	ウサギカード	初段カード
高学年	カンガルーカード	達人カード
チャレンジ	宇宙人カード	超人カード



このカードは、6年間使います。なくさないように大切にしましょう。
(なくしたときは、さいしょからやりなおしです。)

※技カードは著作権の関係で掲載できません。

参考文献は「小一～小六 新しいなわとび学習カード集」(小学館)です。

・カードは6年間継続して使用する。

・カードは、教員と体育委員会児童(上学年は児童相互)が検定し、合格したらサイン、もしくは判子やシールの印をつける。

実施方法

・最初に音楽を流し、準備運動としてみんなで同じ動きで跳ぶ時間を設ける。

健康と安全のため、コンクリート等の固い所では跳ばせないように各学級で事前指導をしておく。

1年 組
2年 組
3年 組
4年 組 名前 _____
5年 組
6年 組

なわとび 組み合わせカード

にゅうもん
入門

なまえ
名前

◎技を組み合わせ、連続でとべるようにしましょう。(矢印は続けてとびます)

◎どの級からチャレンジしてもいいです。全て合格したら、次のカードへ進めます。

級	種 目	合格 サイン
11級	両足とび 20	
10級	両足とび 30	
9級	かけあしとび 30	
8級	うしろ両足とび 20	
7級	うしろかけあしとび 30	
6級	両足とび → かけあしとび 10 → 10	
5級	両足とび → あやとび 10 → 10	
4級	うしろ両足とび → うしろかけあしとび 10 → 10	
3級	グーパーとび → グーチヨキとび 10 → 10	
2級	グーパーとび → グーチヨキとび → ケンケンとび 10 → 10 → 10	
1級	ケンケンとび → 足たたきとび 10 → 10	
特級	両足とび → あやとび → 足たたきとび 20 → 10 → 10	

なわとび 組み合わせカード

しょだん
初段

 なまえ
名前

◎技を組み合わせて、連続でとべるようにしましょう。(矢印は続けてとびます)

◎どの級からチャレンジしてもいいです。全て合格したら、次のカードへ進めます。

級	種 目				合格 サイン		
11級	両足とび 20	→	ケンケンとび 10				
10級	両足とび 20	→	あやとび 10	→	交差とび 10		
9級	両足とび 10	→	(回旋なおし)	→	うしろ両足とび 10		
8級	ケンケンとび 10	→	前ふり跳び 10	→	うしろかけあしとび 20		
7級	うしろ両足とび 10	→	(回旋なおし)	→	両足とび 10		
6級	うしろかけあしとび 20	→	かけあしとび 20	→	交差とび 10		
5級	前ふりとび 4	→	うしろ両足とび 10	→	うしろあやとび 10		
4級	ケンケンとび 10	→	横ふりとび 4	→	あやとび 10	→	そくしんとび 10
3級	かえしとび 5	→	かけあしとび 30	→	うしろあやとび 10		
2級	両足とび 10	→	二重とび 10	→	あやとび 20		
1級	うしろかけあしとび 20	→	うしろあやとび 10	→	あやとび 10	→	二重とび 10
特級	横ふりとび 10	→	前ふりとび 10	→	そくしんとび 10	→	はやぶさ 5

なわとび 組み合わせカード

なまえ
名前

◎技を組み合わせ、連続でとべるようにしましょう。(矢印は続けてとびます)

◎どの級からチャレンジしてもいいです。全て合格したら、次のカードへ進めます。

級	種 目				合格 サイン			
11級	ケンケンとび 10	→	二重とび 10	→	あやとび 20			
10級	あやサイクルとび 5	→	交差サイクルとび 5	→	あやとび 10	→	はやぶさ 10	
9級	前ふりとび 10	→	前ふりもも上げとび 4セット	→	うしろ前ふりとび 10			
8級	二重とび 10	→	はやぶさ 10	→	そくしんとび 10	→	かえしとび 10	
7級	交差とび 10	→	二重とび 10	→	はやぶさ 10	→	うしろかけあしとび 20	
6級	うしろあやとび 10	→	うしろ交差とび 10	→	そくしんとび 10	→	そくそくしん 10	
5級	交差サイクルとび 5	→	交差とび 10	→	つばめ 10			
4級	あやサイクルとび 10	→	かけあしとび 10	→	かけあし二重とび 10			
3級	かえし横ふりとび 10	→	横ふりとび 10	→	うしろあやとび 10	→	うしろ交差とび 10	
2級	二重とび 10	→	はやぶさ 10	→	うしろとび 10	→	うしろ二重とび 10	
1級	かけあし二重とび 10	→	二重とび 10	→	はやぶさ 10	→	つばめ 10	
とく 特級	うしろ二重とび 10	→	二重とび 10	→	つばめ 10	→	はやぶさ 10	

なわとび 組み合わせカード



なまえ
名前

- ◎技を組み合わせ、連続でとべるようにしましょう。(矢印は続けてとびます)
◎どの級からチャレンジしてもいいです。全て合格したら、次のカードへ進めます。

級	種 目				合格 サイン			
11級	前後交差とび 10	→	かえしとび 10	→	かえし横ふりとび 10			
10級	二重とび 10	→	はやぶさ 10	→	交差二重とび 10			
9級	あやとび 10	→	あやサイクルとび 10	→	たか 10	→	はやぶさ 10	
8級	交差とび 10	→	交差サイクルとび 10	→	とんび 10	→	つばめ 10	
7級	そくしんとび 10	→	そくそくしん 10	→	そくしん二重とび 10			
6級	あやサイクルとび 5	→	たか 10	→	うしろあやとび 10	→	うしろはやぶさ 10	
5級	交差サイクルとび 5	→	とんび 10	→	うしろ交差とび 10	→	うしろ交差二重 10	
4級	たか 10	→	とんび 10	→	つばめ 10	→	そくそくしん 10	
3級	うしろかけあしとび 10	→	うしろかけあし二重 10	→	うしろ二重とび 10	→	うしろはやぶさ 10	
2級	はやぶさ 10	→	たか 10	→	二重とび 10	→	三重とび 2	
1級	うしろ二重とび 10	→	うしろはやぶさ 10	→	そくそくしん 10	→	そくしん二重とび 10	
特級	二重とび 10	→	三重とび 10	→	あや三重とび 10	→	交差三重とび 10	