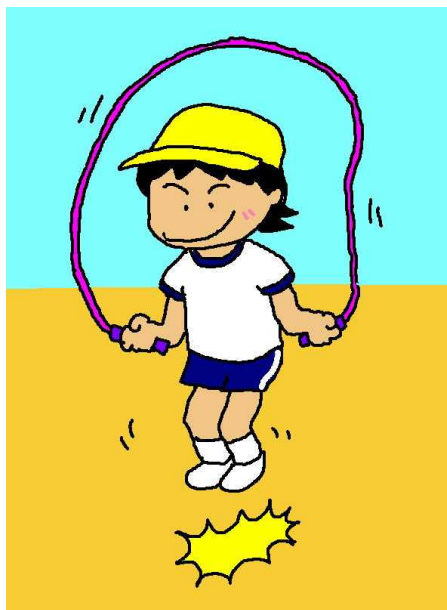


ひとり種目

チャレンジなわとび



チャレンジの仕方

ていがくねん
〈低学年〉

- 前回して1分間に何回とべたかを数える。

ちゅうがくねん
〈中学年〉

- 前回して2分間に何回とべたかを数える。

こうがくねん
〈高学年〉

- 前回して3分間に何回とべたかを数える。

※両足とびで行うこと。二重とびはしない。途中でひっかかったらすぐ^{かす}にやりなおし、その数から^{つづ}続けて^{かそ}数える。