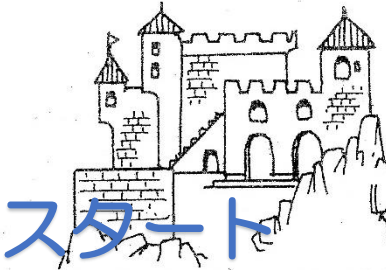
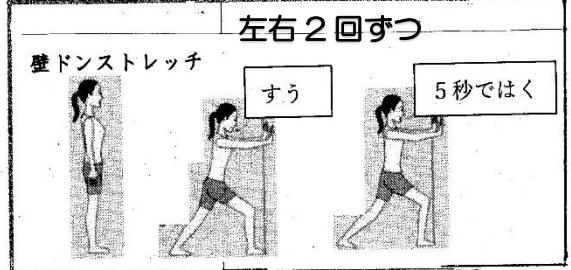


# 1人とびチャンピオンカード

年 組 名前



袋原<sup>じゅう</sup>城  
たんけん  
ゲーム



ようこそ袋原城へ!  
たからがほしければ、なわとびのれんしゅうをたくさんするのじゃ!

後ろとび 20回 	二重とび 1回 	前回しとび 30秒 	交差とび 10回 
前回しとび10回 	交差とび 5回 	二重とび 5回 	交差とび20回 
あやとび5回 	あやとび 10回 	ふりとび 12回 	二重とび10回 前回しとび1分 どちらかができたら進む。 
交差とび1回 	前回しとび 30回 		かえし4回 
かけあしとび 20回 	⑤休み 	サイドクロス 10回 	サイドクロス 5回 
	足首をまわす。 	壁ドンストレッチ 左右2回ずつ	壁ドンストレッチ 左右2回ずつ