

## 玉井小からの挑戦状～なわとび ver～



### <レベル銅（ブロンズ） 連続跳び 1 分間チャレンジ>

前跳び（10 秒）  
けんけん跳び（10 秒）  
前跳び（10 秒）  
駆け足跳び（10 秒）  
前跳び（10 秒）  
好きな跳び方（10 秒）  
好きなポーズ♡

まずはここに挑戦！  
引っかけからずにはできるかな？  
H・M 先生でもできました♡



### <レベル銀（シルバー） 連続跳び 1 分間チャレンジ>

前跳び（10 秒）  
あや跳び（10 秒）  
前跳び（10 秒）  
交差跳び（10 秒）  
前跳び（10 秒）  
好きな跳び方（10 秒）  
好きなポーズ♡

銅に慣れてきたら  
銀に挑戦！  
ちょっとレベルが上がるよ！  
2年担任のI・M 先生はカンペキです♡

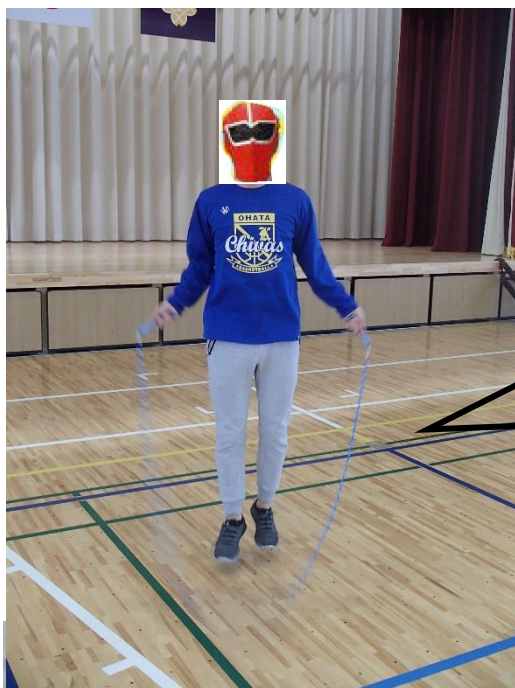


### <レベル金（ゴールド） 連続跳び 1 分間チャレンジ>

前跳び（10 秒）  
あや跳び（10 秒）  
前跳び（5 秒）  
交差跳び（10 秒）  
前跳び（5 秒）  
二重跳び（10 秒）  
好きな跳び方（10 秒）  
好きなポーズ♡

銀でもの足りないなら  
金に挑戦！  
Y・S 先生はこれを何分でも  
跳んでいられるとか・・・

## 〈玉レッドが教えるけんけん跳びとは！？〉



前跳びでタイミングをとります。



右足でけんけん（2～3回）



左足でけんけん（2～3回）

これを時間いっぱい交互にやります  
※玉レッドの正体は秘密！