あやニ重跳び（はやぶさ）マスターカード

年　　　組　　名前

練習の進め方

① １回旋１跳躍 30 秒間速跳び（通称「１１スピード」）
② 太田藤澤式二重跳びスモールステップ１１
③ 二重跳び最高回数にチャレンジ
④ あや跳びスモールステップ９
⑤ あや跳び 30 秒間速跳び（通称「あやスピード」）
⑥ はやぶさ最高回数チャレンジ

月　日	11 スピード	二重跳び 最高回数	あや スピード	はやぶさ 最高回数	気づき