

二重とび	前とび	うしろとび	2人とび	こうとび (前)	こうとび (うしろ)	あがとび (前)	あがとび (うしろ)
4回	10回	5回	13回	5回	1回	8回	3回
6回	20回	10回	14回	10回	3回	10回	4回
8回	30回	15回	15回	15回	6回	15回	5回
10回	40回	20回	16回	20回	12回	20回	6回
15回	50回	30回	17回	25回	18回	25回	7回
20回	70回	35回	18回	30回	24回	30回	8回
25回	90回	40回	19回	35回	30回	35回	9回
30回	110回	45回	20回	40回	36回	40回	10回

「毎日こつこつなわとび」

二重とびを30回とぶという目標を立て、自分でなわとびカードをつくりました。

はじめは、10回くらいしかとべなかったけど、毎日することで目標を達成することができました。とてもつらかったけど、「あきらめない」という心を学びました。