

「なわチャレ」とは？

なわとびで「過去の自分を超越る」達成感を味わい、運動を楽しく続けるきっかけをつくります。初めての方も大丈夫。低いSTEPから自分のペースで挑戦できるので、運動が久しぶりでも安心して参加できます。

毎月の挑戦（オンライン）に加え、オンライン合同練習会も行います。「一人だと続かない…」と感じているあなたも、同じ目標を持つ仲間とつながりながら、次の一步を一緒に踏み出しましょう。

こんな人におすすめ！

- 初心者・運動が苦手な方（STEP1から無理なく始められます）
- 運動を始めたいけど、何をしたらいいか迷っている方
- 目標があると続くタイプの方（毎月の“締切”が欲しい方）
- 自己ベスト更新が好き／数字で成長を実感したい方
- 親子で一緒に運動したい方、家でできる運動を探している方
- なわとびを久しぶりにやってみたい大人、運動不足が気になる方
- 二重とびやスピードに挑戦したい方（上級STEPも用意）



なわとびクリアチャレンジャー

—過去の自分を超越る！自己記録チャレンジャー—



参加費

オンライン1回500円
※参加できる時だけでOK！

開催日

毎月第3週（土日+月曜が提出期間）
動画提出で認定（後日、結果通知&デジタル認定証）
※合同練習会は第2週を予定しています。（※参加は任意）

種目

- ①ノンストップ：決められた時間を跳び続ける（跳び方自由）
 - ②30秒スピード：30秒の跳んだ合計回数（前とび or かけ足とび）
 - ③連続二重とび：ミスなし連続で跳んだ回数（ベスト記録）
- ※STEPは1～15まで。初心者はSTEP1から、経験者は上位STEPまで挑戦できます。詳しい基準（秒数・回数）はHPをご確認ください。

子どもも大人も年間を通して、「できた！」喜びを味わおう！

一般社団法人愛媛県なわとび協会



ehime.jump.rope@gmail.com



<https://www.ehime-jumprope.com/>



詳細・申込はこちら