

ハンディ戦 4・3級

きょう がつ にち
今日は 月 日

きょう もくひょう てん
今日の目標: 点

ふりがな ()

名前: _____ 級 (男 ・ 女)

※集中して取り組みましょう。ときどき深呼吸をすると技がきまります。

※「〇回目、はじめ！」と言われたら始めましょう。途中で練習してはいけません。

	せんぎ 選技	1	2	3	4	5	ごうけい 合計	
1	おおざら ふり大皿							
2	やきゅうおおざら 野球大皿							
3	やきゅうちゅうざら 野球中皿							
4	くうちゅう 空中ブランコ							
5	とめけん							
6	まえ 前ふりろうそく							
7	おみこし							
8	ひこうき 飛行機							
9	ふりけん							
10	にほんいっしゅう 日本一周							
じゅんい 順位: _____ 位							そうとくてん 総得点	

(タイム競技) ①ふり中皿 ②もしかめ10
③野球大皿 ④空中ブランコ ⑤とめけん