大川式けん玉メソッド　はじめての練習シート

練習シートとは！？

★大会などで使われる技を得点制で記録して、データをとりながら上達していくためのフォーマットです。
★多くの場合は**10種類の技を5回ずつ、「50点満点で何点とれるかな？」**に挑戦します。
★自宅の練習ネタとしても定番で、確実な上達のための最短ルートです。

★記入例　　←　10セットぶん練習すると　→　　↓この10セットの平均値が出ます。

No.	技	日付	5/10	/	/		/	平均	
1	おおざら		5			・・・		5.0	←（①の技の合計）÷１０
2	こざら		4			・・・		4.7	←（②の技の合計）÷１０
3	ちゅうざら		5			・・・・・		4.5	←（③の技の合計）÷１０
4	ろうそく		3					3.8	・
5	まえふりおおざら		3					3.5	・
6	まえふりちゅうざら		2					2.9	・
7	やきゅうおおざら	の	2					3.3	・
8	くうちゅうブランコ		1					2.2	・
9	とめけん		0			・・・・・		0.9	・
10	ひこうき		1			・・・・		0.3	←（⑩の技の合計）÷１０
計	合計		２６			・・・・		３１.１	←（合計点の合計）÷１０

5回のうち5回

ひとつの技につき5回ずつ、それを10種目。合計50点満点

チャレンジ。

全部で26点とれた！

10セットをくりかえすうちに、この平均点がだんだん上がっていきます！家でどんどんやってかまいません！

得点競技：

事前練習してから1セット！10セットおわるたびに平均が上がるぞ！

No.	（その１）		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
計													