大川式けん玉メソッド

# けん玉練習シート Ⅰ

10セット練習して平均を出そう！

KWC（　　年）予選　（　　）点プラン　　名前：

| 技No. | 技（略称可） | 日付 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | 成功率 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | （予備または次候補） | | | | | | | | | | | | |
| 前半3分　（　　）点プラン | | | | | | | | | | | | | 点 |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | （予備または次候補） | | | | | | | | | | | | |
| 後半3分　（　　）点プラン | | | | | | | | | | | | | 点 |
| 10種目合計得点 | | | | | | | | | | | | | 点 |

KWC（　　年）予選　（　　）点プラン

早くクリアできたら、残り時間で次の候補技を練習しましょう。

| 技No. | 技（略称可） | 日付 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | 成功率 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | （予備または次候補） | | | | | | | | | | | | |
| 前半3分　（　　）点プラン | | | | | | | | | | | | | 点 |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | | | | | | | | | | | | | % |
| – | （予備または次候補） | | | | | | | | | | | | |
| 後半3分　（　　）点プラン | | | | | | | | | | | | | 点 |
| 10種目合計得点 | | | | | | | | | | | | | 点 |