

種目：  
しゅもく

名前：  
なまえ

〈つかいかた〉 まずは合格点を決めよう。合格した技はもうなくてOK！

あらかじめ全ての技に合格点を設定。「うまくいくと時々とれる点数」がいいでしょう。

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
合格点									
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)
合格点									
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5

得意技は高く設定、  
苦手技は低く設定。  
合格点はあとから  
かえてもOKです！

※5点でなかった技は  
合格点に届いていても  
もう一度やります。

〈なおしかた〉 効率よく苦手技を中心に練習します。

直す技の番号を、( )に書いて、いざ直し練習！ 例えば、5点をとれなかったのが①③④⑩だったら…

1,3,4,10を書いたら直しはじめ。  
ひとつおりの順番に直し練習をします。

不合格の技だけ、もう一度挑戦。  
合格の技は、もうやりません。

すべて合格するまで  
くりかえします。

( 1 )	( 3 )	( 4 )	( 7 )	( 10 )
⑤/5	1/5	2/5	3/5	②/5

合格の1と10に○印。もうやらない。  
あとは不合格の3と4と7だけもう一度。

( 3 )	( 4 )	( 7 )
1/5	③/5	2/5

4もクリア。あとは3と7を  
くりかえしトライ。

( 3 )	( 7 )
0/5	②/5

7もクリア。  
あとは3のみ。

( 3 )
②/5

3もクリア。  
直し終

〈直し練習コーナー〉 直しはコールなしでもOK！ 他のやり方を試してもOK！

直し練習は枠を埋め尽くすように。日付ごとに行を分けないでください。

( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5

(自分なりのコツを、ここにメモして忘れないようにしましょう)

気づいたらメモ！

# けん玉練習シート C

しゅもく  
種目:

なまえ  
名前:

〈直し練習コーナー〉 つづき 直しはコールなしでもOK！ 他のやり方を試してもOK！

直し練習は枠を埋め尽くすように。日付ごとに行を分けないでください。

( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5
( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/5

(自分なりのコツを、ここにメモして忘れないようにしましょう)

気づいたらメモ！