KWC（　　年）20種目ラダー　予選 / 決勝（　　）点プラン

けん玉練習シート　J

名前：

ルール①　ある程度時間があればできる技だけを選ぶこと。不可能なものはNG。　ルール②　ラップ計測できるタイマーを使用すること。

技No.		技（略称可）	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
①	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
②	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
③	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
④	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑤	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑥	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑦	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑧	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑨	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑩	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑪	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑫	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑬	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑭	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑮	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑯	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑰	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑱	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑲	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
⑳	－			分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒
合計	点プラン	合計タイム		分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒	分　秒