

2023年夏休み たんぽぽリフティングチャレンジ!!

体のいろんな部分を使ってリフティングをやってみよう! 君は合計何点ゲットできるかな!?

小学校 年 組 名前:

項目	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	13点	14点	記録	日付
首の中継								1	2	4	7	10	15	20	回	/
ヘディングのみ					1	2	4	7	10	15	20	30	50	100	回	/
左アウトサイド				1	2	4	7	10	15	20	30	50	100	150	回	/
右アウトサイド				1	2	4	7	10	15	20	30	50	100	150	回	/
左インサイド				1	2	4	7	10	15	20	30	50	100	150	回	/
右インサイド				1	2	4	7	10	15	20	30	50	100	150	回	/
きき足でない足のみ			1	2	4	7	10	20	40	70	100	150	200	300	回	/
太もものみ			1	2	4	7	10	20	40	70	100	150	200	300	回	/
両足左右交互			2	4	7	10	20	40	70	100	200	500	1000	2000	回	/
リフティング(フリー)	1	3	5	10	20	30	50	100	200	300	500	1000	2000	3000	回	/
															総合得点	点

【記入例】

リフティング(フリー)	1	3	5	10	20	30	50	100	200	300	500	1000	2000	3000	222回	8/25
-------------	---	---	---	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------

達成したところまで左から
塗りつぶしていこう!!
塗りつぶしたマス数が君の得点だ!!

記録更新したら何度でも
書きかえられるように
鉛筆で書こうね。