



たんぼぼリフティングカード

きょうしつ
教室

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
ひ 日	かいすう 回数	ひ 日	かいすう 回数	ひ 日	かいすう 回数	ひ 日	かいすう 回数	ひ 日	かいすう 回数	ひ 日	かいすう 回数
1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15	
16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19	
20		20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25	
26		26		26		26		26		26	
27		27		27		27		27		27	
28		28		28		28		28		28	
29		29		29		29		29		29	
30		30		30		30		30		30	
		31				31		31			

リフティングレベルテスト（いろいろなレベルで自分にチャレンジしよう！！）

右足 のみ 10・50・100回（できる・できない）
 左右 交互 10・50・100回（できる・できない）
 左足 のみ 10・50・100回（できる・できない）
 もも のみ 10・50・100回（できる・できない）
 イザイドのみ 5・20・50回（できる・できない）

アウバウのみ 5・20・50回（できる・できない）
 ヴェイグのみ 5・20・50回（できる・できない）
 頭の中継 5・10・20回（できる・できない）
 首の中継 5・10・20回（できる・できない）
 肩の中継 5・10・20回（できる・できない）

継続は力なり！ 自分のために、しっかり練習しましょう