



# 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

10月		11月		12月		1月		2月		3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	
30		30		30		30				30	
31				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）

アツバドのみ 5・20・50回（できる・できない）  
 デンクのみ 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