

# ハンディ戦 五段

きょう がつ 日に  
今日は 月 日

きょう もくひょう てん  
今日の目標: 点

ふりがな ( )

名前: \_\_\_\_\_ 段 ( 男 ・ 女 )

※集中して取り組みましょう。ときどき深呼吸をすると技がきまります。

※「〇回目、はじめ！」と言われたら始めましょう。途中で練習してはいけません。

	せんぎ 選技	1	2	3	4	5	ごうけい 合計	
1	うちゆういっしゅう 宇宙一周							
2	はちじ 八の字ふりけん							
3	いっかいてんひこうきとうりつ 一回転飛行機～灯立							
4	はねけん							
5	いあ 居合いとめけん							
6	とうだい 灯台とんぼ返り							
7	いっかいてんとうだい つるし一回転灯台							
8	すべりどめごくい すべり止め極意							
9	つるしふりけん							
10	にかいてんとうだい 二回転灯台							
じゅんい 順位: _____ 位							そうとくてん 総得点	

(タイム競技) ①地球まわし ②うぐいす～けん

③はねけん ④一回転飛行機 ⑤一回転灯台～さか落とし