日本けん玉協会静岡県支部

けん玉練習シート D

10セット練習して平均を出そう！

得点競技：東海チャンピオンシップ予選　　名前：

No.	技 日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	平均
1	とめけん～日本一周											
2	おみこし～けん 円月殺法大皿キャッチ～けん											
3	飛行機～はやて中皿											
4	けん先すべり											
5	世界一周～地球まわし											
6	空中ブランコ～灯立											
7	八の字ふりけん 回転ブランコ～大皿キャッチ～けん											
8	うぐいす～けん											
9	さか落とし											
10	一回転飛行機											
11	すくいけん											
12	皿胴一周 玉つきさし											
13	うらけん先すべり											
14	灯台とんぼ返り											
15	うらふりけん（もちかえて）はねけん											
16	宇宙一周～うら地球まわし											
17	つるし一回転飛行機 連続螺旋けんキャッチ～世界一周											
18	うぐいすの谷渡り											
19	大皿さか落とし											
20	すべり止め極意											
21	ろうそく返し											
22	つるしふりけん 扇風機中皿キャッチ～玉つきさし											
23	二回転灯台											
24	宇宙遊泳											
25	しまいけん											
計												