日本けん玉協会静岡県支部

# けん玉練習シート　G

10セット練習して平均を出そう！

得点競技：JKA杯　　名前：

| No. | 技 | 日付 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | 平均 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | すべり止め極意 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 宇宙一周～地球まわし | | | | | | | | | | | | |
| 3 | うらふりけん～うら地球まわし | | | | | | | | | | | | |
| 4 | さか落とし～はねけん | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 一回転飛行機～灯立 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 宇宙遊泳 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 円月殺法 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | つるし一回転灯台～とんぼ返り | | | | | | | | | | | | |
| 9 | うぐいすの谷渡り | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 天地二段 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | ろうそく持ち～うらふりけん | | | | | | | | | | | | |
| 12 | つるし一回転飛行機～はやて中皿 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | さるのこしかけ～けん | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 掛け軸返しとめけん | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 二回転灯台 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 宇宙遊泳返し | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 胡蝶の舞 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | ろうそく返し | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月面着陸 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 大皿～回転おとしけん | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | | | | | | | |

| No. | 技 | 日付 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | 平均 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | すべり止め極意 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 宇宙一周～地球まわし | | | | | | | | | | | | |
| 3 | うらふりけん～うら地球まわし | | | | | | | | | | | | |
| 4 | さか落とし～はねけん | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 一回転飛行機～灯立 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 宇宙遊泳 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 円月殺法 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | つるし一回転灯台～とんぼ返り | | | | | | | | | | | | |
| 9 | うぐいすの谷渡り | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 天地二段 | | | | | | | | | | | | |
| 11 | ろうそく持ち～うらふりけん | | | | | | | | | | | | |
| 12 | つるし一回転飛行機～はやて中皿 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | さるのこしかけ～けん | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 掛け軸返しとめけん | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 二回転灯台 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 宇宙遊泳返し | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 胡蝶の舞 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | ろうそく返し | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月面着陸 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 大皿～回転おとしけん | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | | | | | | | |