

けん玉力測定 練習記録用紙 (初級部門)

けん玉検定

クラス	レベル (得点)	トリック									
		1		2		3		4		5	
けん玉メダルチャレンジ	0.5 (0.5)	手のせ大皿		けん玉つみき とめけん		手のせ大皿 スクワット		手のせ大皿 ウォーク 5歩		大皿 おとし玉	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	どじょうすくい		けん玉つみき 灯台		中皿おとし玉		つるし～ 両手キャッチ		手のせ大皿ホップ		
1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ		
0.5 (0.5)	たこやき		手のせろうそく スクワット		手のせ大皿 けんけんぱ 2回		つるし～ 片手キャッチ		手のせ大皿ホップ 3回		
1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ		
ベーシック	1 (1)	大皿		小皿		中皿		もしかめ 5回		とめけん (まわしけん可)	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	野球		手のせ大皿 ～けん		小皿 ～大皿		もしかめ 10回		飛行機		
1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ		
3 (9)	フライパン ～けん		小皿 ～大皿 ～中皿		空中ブランコ		もしかめ 20回		日本一周		
1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ		

1分チャレンジ得点： _____ 10回チャレンジ得点： _____ 合計： _____