

# リフティング★チャレンジ

もくひょうかいすう

目標回数

かい

回

学年\_\_\_\_年 名前\_\_\_\_\_

- ① お父さん、お母さん、コーチと話をし、目標回数をきめよう。
  - ② 毎日、宿題が終わったらリフティングの練習をしよう。
  - ③ コーチの前でリフティングをして、目標回数をクリアした選手は、表彰されるぞ！
  - ④ チャレンジは毎練習前の1回のみ。
- ※ ルール：両足を使ってOK、もも、頭は回数にカウントしない。

日付	回数	練習時間	お家の人サイン	日付	回数	練習時間	お家の人サイン
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	
月日 ( )	回	分		月日 ( )	回	分	