

第1回 スクワット前蹴り選手権

<ルール>

- ◎スクワット前蹴り 20回
(未就学児は15回)
(中学生 は30回)



○1セットで下のマス目を「1つ」塗ることができます。1日何セットしても OK!

○マス目に好きなシールを貼っても OK!

○小学生・未就学児はやる時は親に見てもらおう事。



- (ポイント)
- ① 腰を落としてスクワットすること。
 - ② また両手は頭のうしろにくんで、足はかかとをあげないこと。
 - ③ ももをしっかりとあげてから中段前蹴り。引き足を取ること。
 - ④ 10回ずつなどに分けてやるのはダメ。一気にやって下さい。

名 前

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |

令和5年1月10日(火)(稽古始めの日)に提出して下さい。追加があれば裏面に

記入) ※集計を取って、上位の努力者は表彰します。

