

VALIEリフティングカード

夏休みの目標 回

学年 _____ 氏名： _____

日	月	火	水	木	金	土
						7/19
7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2
8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
8/17	8/18/	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
8/24						

その日の最高回数を記録して！
 毎日少しでもいいから続ければ、君もC.ロナウドみたいになれぞ！
 最初はカタ足でもいいけど、慣れてきたら両足にも挑戦しよう！
 （3年生以上は両足が基本）
 うまく続かないならワンバンドから続けてみよう！
 夏休み終了後、コンテストを行い各学年上位3位までメダル表彰します



Valie Lifting Contest

Name _____

Date _____

1回目	2回目	3回目	最高回数

Player's Ranking _____ 位

Inspector's Signature

注意； 1年生はワンバウンドリフティング
2年生は カタ足でも良い
3年生以上は、両足リフティング