

# リフティングチャレンジ

①	ワンバウンド リフティング	右足
		左足
		交互
②	インステップ リフティング	右足
		左足
		交互
③	アウトサイド リフティング	右足
		左足
		交互
④	もも リフティング	右足
		左足
		交互
⑤	ヘディング リフティング	

ボールタッチもわすれずに。

少しずつの積み重ね！  
やればできる！

昨日の自分と勝負！！！！



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

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

## 10月(何回できたかな)

## 11月(何回できたかな)

## 12月(何回できたかな)

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

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

学年

名前