

## リフティング記録 2009年8月

	実施日数 (日)	平均 (回)	最高記録 (回)	伸び <sup>*)</sup> 後半/前半
そうと	27	9	14	1.0
ゆうた	31	21	46	1.0
りく	23	35	77	2.8
はるき	24	169	251	1.3
だいち	12	129	195	1.1
しゅうと	25	22	34	1.3
つばさ	30	5	10	1.1
せいじゅ	27	9	14	1.6
しゅんや	28	69	143	2.7
まいき	22	6	10	1.5
りょうすけ	30	34	63	2.0
けんた	21	5	7	0.8
なおゆき	31	191	206	1.0
たつや	15	5	7	1.0
ひろき	23	181	496	2.2

\*) 伸び = 後半1週間の平均回数 / 前半1週間の平均回数

**皆勤賞** ゆうた、なおゆき

**最高記録** ひろき (496回)

**回数が伸びた選手** りく、しゅんや、ひろき、りょうすけ、せいじゅ、まいき

**リフティングは10回を越えるまでが大変です。**

**確実に10回できるようになるとそこから先は不思議なほど一気に伸びます。  
根気よくやる以外に上達の秘訣はありません。継続は力なり!**

**リフティング大会は 9/20に実施します!!** 左足、頭…

