

平成25年

月

日

年組

名前：

総合得点

点



HMSports

エイチエムスポーツ バスケットボールスクール 全員参加型

スキルアップ コンテスト 2013

ホームページへ結果発表！ 総合得点の上位5名（男女別）へ賞品をプレゼント！

偶数月に開催

6月

【ルール1】 自分の目標をたてて、日々練習にはげむこと。

【ルール2】 ミスをしたら、あわてずにミスしたところまで戻って再開すること。

【ルール3】 正しく数えて、必ず自分で記入すること。

昨日より今日！ 今日より明日！ レベルアップをめざせ！

■ ボールハンドリング (1回=1点)

足まわり (みぎ)	5回	20秒	<input type="text"/>	点
↓			+	
胴まわり (みぎ)	5回		<input type="text"/>	点
↓			+	
顔まわり (みぎ)	5回		<input type="text"/>	点
↓			+	
顔まわり (ひだり)	5回		<input type="text"/>	点
↓			+	
胴まわり (ひだり)	5回		<input type="text"/>	点
↓		+		
足まわり (ひだり)	5回	<input type="text"/>	点	
↓		+		
また下 8の字 (前)	5回	<input type="text"/>	点	
↓		+		
また下 8の字 (後)	5回	<input type="text"/>	点	

ハンドリング合計⇒ 点

【種目】	【目標得点】	【4月最高】
ハンドリング	①30点 ②35点	★39点
右ドリブル	①30点 ②35点	★38点
左ドリブル	①30点 ②35点	★38点
ジグザグドリブル	①25点 ②30点	★36点
ゴール下シュート	①7本 ②10本	★12本
フリースロー	①3本 ②4本	★5本

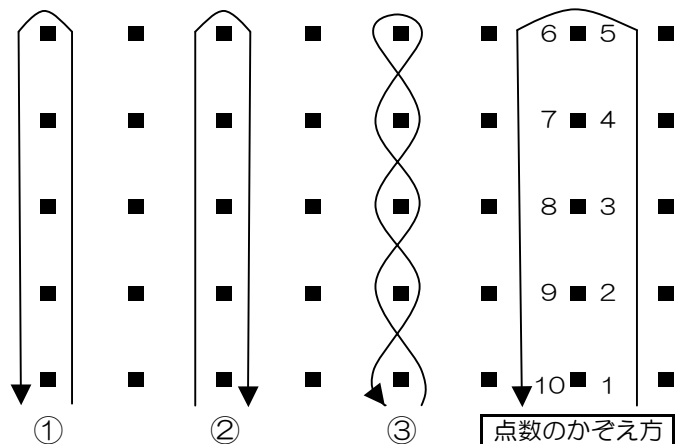
メモスペース (計算式など)

■ ドリブル (1マーカー=1点)

① 右ドリブル	20秒	<input type="text"/>	点	
		+		
② 左ドリブル	20秒	<input type="text"/>	点	
		+		
③ ジグザグドリブル	20秒	<input type="text"/>	点	

ドリブル合計⇒ 点

～ ドリブルコース (2.5mグリッド) ～



■ シュート (すべてのシュート1本=2点)

① ゴール下 (左右れんぞく)	20秒	<input type="text"/>	本	
		+		
② フリースロー (好きなキョリ)	連続5本	<input type="text"/>	本	

シュート合計⇒ 点

[本数×2倍]

～ シュートポイント ～

