

おうちでできるトレーニング記録表◆継続は力なり◆

安全・健康・けがに 気を付けて取り組もう！ 日にち		記入例	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
			月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
ト レ ー ニ ン グ	足指タオル巻き右	2														
	足指タオル巻き左	2														
	足首ジャンプ	100														
	サイドスクワット	10×2														
	パブリカトレーニング	2回														
	【            】															
縄 跳 び	前跳び(1分間で)	200														
	二重跳び	135														
	【            】															
ボ ー ル	ボールたたきドリブル	5														
	座ってアンダー	100 または 3分														
	座って片手パス	100 または 3分														
	壁オーバーパス	300														
	オーバー 立ち位置→寝る→立つ	5														
	【            】															
学習時間																
感想 できるように なったこと																