05 記録をつけてみよう

◎…うまくできた　○…できた

目標

(例) 毎日1つ以上練習する。もっと速く走れるようになる。

記録

日付	曜日	メニュー	チェック	メモ
(例) 7/19	土	ステップドリル	○	体をまっすぐにしてできた。

記録

日付	曜日	メニュー	チェック	メモ

記録

日付	曜日	メニュー	チェック	メモ

記録

日付	曜日	メニュー	チェック	メモ

ふりかえり