## 05 記録をつけてみよう

を ない ひょう 信 に 標

(例)まいにす いでかけないが 毎日1つ以上練習する。もっと速く走れるようになる。

	<b>5</b>	うく 会 動		
日付	<sup>よう び</sup> 曜日	メニュー	チェック	メ モ
<sup>(例)</sup> 7/19	土	ステップドリル	0	からだ 体をまっすぐにしてできた。

	5	録		
日 付	<sup>よう び</sup> 曜日	メニュー	チェック	У Е

				記録							
台付	曜日	メニュー	チェック	Хŧ	当付	曜日	メニュー	チェック	メモ		
					ふりかえり						