

月 日( ) 午前 午後

体調は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
練習の調子は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
コーチからの指導	ほめられた	何もなかつた	注意された	おこられた	
生活時間	守れた	守れなかつた			
ルール	守れた	守れなかつた			
食事	おいしい	普通	おいしくない		

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

月 日( ) 午前 午後

体調は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
練習の調子は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
コーチからの指導	ほめられた	何もなかつた	注意された	おこられた	
生活時間	守れた	守れなかつた			
ルール	守れた	守れなかつた			
食事	おいしい	普通	おいしくない		

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

★明日の練習の意気込み★(どのようなアドバイスが欲しいのかも記入しましょう)

月 日( ) 午前 午後

体調は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
練習の調子は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
コーチからの指導	ほめられた	何もなかつた	注意された	おこられた	
生活時間	守れた	守れなかつた			
ルール	守れた	守れなかつた			
食事	おいしい	普通	おいしくない		

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

月 日( ) 午前 午後

体調は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
練習の調子は?	良い	まあまあ良い	普通	あまり良くない	悪い
コーチからの指導	ほめられた	何もなかつた	注意された	おこられた	
生活時間	守れた	守れなかつた			
ルール	守れた	守れなかつた			
食事	おいしい	普通	おいしくない		

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

★明日の練習の意気込み★(どのようなアドバイスが欲しいのかも記入しましょう)