



50m走タイム計測(毎回測定を行なって記録をつけていきましょう)							
3週目	腕振り	目 標	記録をもう1か	目 標	スプリント	目 標	-
	腕振り	30秒間	ケンケン 30m	できるだけ速く!!	サイクリングホップ	できるだけ速く	-

QRコードから参考動画をチェック!!

日付	2022年	月	日
天気	[]	温度	[] °C

	50m走のタイム		感想
	腕振り	できた / できなかった	感想
	ケンケン 30m	左	感想
		右	感想
	サイクリングホップ 50m		感想

QRコードから参考動画をチェック!!

日付	2022年	月	日
天気	[]	温度	[] °C

	50m走のタイム		感想
	腕振り	できた / できなかった	感想
	ケンケン 30m	左	感想
		右	感想
	サイクリングホップ 50m		感想

QRコードから参考動画をチェック!!

日付	2022年	月	日
天気	[]	温度	[] °C

	50m走のタイム		感想
	腕振り	できた / できなかった	感想
	ケンケン 30m	左	感想
		右	感想
	サイクリングホップ 50m		感想



QRコードから参考動画をチェック!!

⇓

日付	2022年		月	日
天気	[]	温度	[]	°C

	50m走のタイム		感想
	腕振り	できた/できなかった	感想
	ケンケン 30m	左	感想
		右	感想
	サイクリングホップ 50m		感想
/			

QRコードから参考動画をチェック!!

⇓

日付	2022年		月	日
天気	[]	温度	[]	°C

	50m走のタイム		感想
	腕振り	できた/できなかった	感想
	ケンケン 30m	左	感想
		右	感想
	サイクリングホップ 50m		感想
/			

QRコードから参考動画をチェック!!

⇓

日付	2022年		月	日
天気	[]	温度	[]	°C

	50m走のタイム		感想
	腕振り	できた/できなかった	感想
	ケンケン 30m	左	感想
		右	感想
	サイクリングホップ 50m		感想
/			



YouTubeチャンネルはここか



Webページはここから!!