

氏名

	／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
天気							
体調							
学校生活							
ランニング(約 km)	約 km	約 km	約 km	約 km	約 km	約 km	約 km
タイム (分)	分	分	分	分	分	分	分
素振り(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
腕立て(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
腹筋(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
背筋(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
ピッチャーシャドー	回	回	回	回	回	回	回
各自主練習	回	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回	回
試合・練習の反省・課題							
自宅練習の課題・達成度							

トレーニング内容は各自に委ねます。自分の体力に合わせて目標回数を設定してください。

氏名

	／ (月)	／ (火)	／ (水)	／ (木)	／ (金)	／ (土)	／ (日)
天気							
体調							
学校生活							
ランニング(約 km)	約 km	約 km	約 km	約 km	約 km	約 km	約 km
タイム (分)	分	分	分	分	分	分	分
素振り(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
腕立て(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
腹筋(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
背筋(目標 回)	回	回	回	回	回	回	回
ピッチャーシャドー	回	回	回	回	回	回	回
各自主練習	回	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回	回	回
試合・練習の反省・課題							
自宅練習の課題・達成度							

トレーニング内容は各自に委ねます。自分の体力に合わせて目標回数を設定してください。