



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)								
2週目	ベースポジション	目 標	記録更新の目安	目 標	記録更新の目安	目 標	記録更新の目安	
	ベースポジション ホップ	5回~10回	3連続立ち幅跳び	立ち幅跳びの3倍の距離 (例)150cm × 3 = 450cm	壁サイクリング	20回~30回	サイクリングホップ	30mを 走ることができる

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
	ベースポジション ホップ	左	回できた
		右	回できた
	3連続立ち幅跳び		感想
	壁サイクリング	左	回できた
		右	回できた
	サイクリングホップ	できた / できなかった	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
	ベースポジション ホップ	左	回できた
		右	回できた
	3連続立ち幅跳び		感想
	壁サイクリング	左	回できた
		右	回できた
	サイクリングホップ	できた / できなかった	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
	ベースポジション ホップ	左	回できた
		右	回できた
	3連続立ち幅跳び		感想
	壁サイクリング	左	回できた
		右	回できた
	サイクリングホップ	できた / できなかった	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
	ベースポジション ホップ	左 回できた	感想
		右 回できた	
	3連続立ち幅跳び	cm	感想
	壁サイクリング	左 回できた	感想
		右 回できた	
	サイクリングホップ	できた/できなかった	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
	ベースポジション ホップ	左 回できた	感想
		右 回できた	
	3連続立ち幅跳び	cm	感想
	壁サイクリング	左 回できた	感想
		右 回できた	
	サイクリングホップ	できた/できなかった	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
	ベースポジション ホップ	左 回できた	感想
		右 回できた	
	3連続立ち幅跳び	cm	感想
	壁サイクリング	左 回できた	感想
		右 回できた	
	サイクリングホップ	できた/できなかった	感想



YouTubeチャンネルはこちら



Webページはこちら!!