



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)							
1週目	ベースポジション	立ち幅跳び	仰向けサイクリング	アンクルホップ	スプリント	目標	目標
	ベースポジションキープ	20秒(30秒)	立ち幅跳び	30回	アンクルホップ	しっかり弾める	

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
	ベースポジションキープ	左	感想
		右	感想
	立ち幅跳び	cm	感想
	仰向けサイクリング	回	感想
	アンクルホップ	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
	ベースポジションキープ	左	感想
		右	感想
	立ち幅跳び	cm	感想
	仰向けサイクリング	回	感想
	アンクルホップ	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
	ベースポジションキープ	左	感想
		右	感想
	立ち幅跳び	cm	感想
	仰向けサイクリング	回	感想
	アンクルホップ	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!!

		2022年 月 日		
		天気	温度	℃
	50m走のタイム			感想
	ベースポジション キープ	左	秒できた	感想
		右	秒できた	
	立ち幅跳び		cm	感想
	仰向けサイクリング		回できた	感想
	アングルホップ	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!!

		2022年 月 日		
		天気	温度	℃
	50m走のタイム			感想
	ベースポジション キープ	左	秒できた	感想
		右	秒できた	
	立ち幅跳び		cm	感想
	仰向けサイクリング		回できた	感想
	アングルホップ	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!!

		2022年 月 日		
		天気	温度	℃
	50m走のタイム			感想
	ベースポジション キープ	左	秒できた	感想
		右	秒できた	
	立ち幅跳び		cm	感想
	仰向けサイクリング		回できた	感想
	アングルホップ	できた / できなかった		感想



YouTubeチャンネルはここか



Webページはここから!!