



50m走タイム計測(検出測定を行なって記録をつけていきましょう)						
ベースポジション	目 種	腕関節を伸ばす力	目 種	反発をもらう力	目 種	スプリント
ブラインドベースポジション キープ	10秒	3連続立ち幅跳び	第2週よりも 距離が伸びているか	ケンケン 30m	第3週よりもタイムが 速くなったか	サイクリングホップ

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
	ブラインドベースポジションキープ	左 右	感想
	3連続立ち幅跳び		感想
	ケンケン 30m	左 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
	ブラインドベースポジションキープ	左 右	感想
	3連続立ち幅跳び		感想
	ケンケン 30m	左 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
	ブラインドベースポジションキープ	左 右	感想
	3連続立ち幅跳び		感想
	ケンケン 30m	左 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
	ブラインド ベースポジション キープ	左 右	感想
	3連続立ち幅跳び	cm	感想
	ケンケン 30m	左 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
	ブラインド ベースポジション キープ	左 右	感想
	3連続立ち幅跳び	cm	感想
	ケンケン 30m	左 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
	ブラインド ベースポジション キープ	左 右	感想
	3連続立ち幅跳び	cm	感想
	ケンケン 30m	左 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!!