



リフティングがんばりカード



コーチより

- ・このカードは、毎日お母さん・お父さんに見せること。
- ・練習と試合の時には、リフティングカードを持ってくること。

さいこう きろく
最高記録

_____回

10 月



こんげつ の もくひょう かいすう

今月の目標回数：

かい ! なまえ

回 ! 名前

	にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
リフティング	回	回	回	回	回	回	回
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
せき	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
のど	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない
すつつ頭痛	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
リフティング	回	回	回	回	回	回	回
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
せき	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
のど	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない
すつつ頭痛	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
リフティング	回	回	回	回	回	回	回
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
せき	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
のど	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない
すつつ頭痛	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
リフティング	回	回	回	回	回	回	回
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
せき	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
のど	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない
すつつ頭痛	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
リフティング	回	回	回	回	回	回	回
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C
せき	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
のど	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない
すつつ頭痛	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
リフティング	回	回	回	回	回	書き方の例	77 回
体温	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C		36.3 °C
せき	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない
のど	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない	痛い・痛くない
すつつ頭痛	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない	する・しない



さなるスポーツ少年団サッカー部



無断転用を禁じます。