



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

1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



リフティング

体温

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
回	回	回	回	回	回	回
°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
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
すつ 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
1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
回	回	回	回	回	回	回
°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
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
すつ 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
1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
回	回	回	回	回	回	回
°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
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
すつ 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
1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
回	回	回	回	回	回	回
°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
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
すつ 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
1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
回	回	回	回	回	回	回
°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
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
すつ 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
リフティング	回	回	回	回	回	回
体温	°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
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
すつ 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
リフティング	回	回	回	回	回	回
体温	°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
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
すつ 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
リフティング	回	回	回	回	回	回
体温	°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
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
すつ 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
リフティング	回	回	回	回	回	回
体温	°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
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
すつ 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
書き方 の例	77回	36.3°C				



さなるスポーツ少年団サッカーチーム



無断転用を禁じます。