



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

	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
					1月1日	1月2日	1月3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
	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
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
	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
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
	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
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
	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
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。