



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

9 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
		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6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
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13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
	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20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
	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27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
	9月28日	9月29日	9月30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。