

体調は？	良い　まあまあ良い　普通　あまり良くない　悪い
練習の調子は？	良い　まあまあ良い　普通　あまり良くない　悪い
コーチからの指導	ほめられた　何もなかった　注意された　おこられた
生活時間	守れた　守れなかった
ルール	守れた　守れなかった
食事	おいしい　普通　おいしくない

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

体調は？	良い まあまあ良い 普通 あまり良くない 悪い
練習の調子は？	良い まあまあ良い 普通 あまり良くない 悪い
コーチからの指導	ほめられた 何もなかった 注意された おこられた
生活時間	守れた 守れなかった
ルール	守れた 守れなかった
食事	おいしい 普通 おいしくない

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

★明日の練習の意気込み★(どのようなアドバイスが欲しいのかも記入しましょう)