月　　日(　　)　　午前　　午後

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

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

月　　日(　　)　　午前　　午後

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

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

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）

月　　日(　　)　　午前　　午後

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

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

陸上でのストレッチや運動も必ず記入しましょう。

月　　日(　　)　　午前　　午後

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

※練習メニュー、反省点、気づいた点などを記入して下さい。

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）