



振り返りシート

テストの種目	立ち幅跳び	ボール投げ	
最初の記録	9 5 cm	3 5 m	
中間テストの記録	1 0 5 cm	4 0 m	
記録目標	1 2 0 cm	5 0 m	

良かったこと

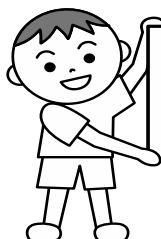
毎日、トレーニングを行うことで、
夜更かしをせずに眠ることができた。
朝も気持ちよく目覚めることができた。

後半戦に向けて頑張りたいこと

きちんと水分補給をして、集中力を
高めて行きたい。

悪かったこと

暑さのせいもあり、練習に集中すること
ができなかった。すぐにやめてしまった為、
長時間トレーニングできなかった。



暑い日が続くけど、あと1週間も頑張ろう

