

コロナに負けるな自主練習

まなえ ()
 クラス () No. _____

	日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
フ ア ー ス ト メ ニ ユ ー セ カ ン ド	その場突き	回× セット	回× セット	回× セット
	シコ突き	回× セット	回× セット	回× セット
	前蹴り	回× セット	回× セット	回× セット
	回し蹴り	回× セット	回× セット	回× セット
	横蹴り	回× セット	回× セット	回× セット
	平安形	回	回	回
	平安形	回	回	回
	平安形	回	回	回
セ カ ン ド 以 上 メ ニ ユ ー	上段揚げ受け	回× セット	回× セット	回× セット
	中段横受け	回× セット	回× セット	回× セット
	中段横打ち	回× セット	回× セット	回× セット
	下段払い	回× セット	回× セット	回× セット
	猫足手刀受け	回× セット	回× セット	回× セット
	バツサイダイ	回	回	回
	セイエンチン	回	回	回
	ニーパイポ	回	回	回
	マツムラローハイ	回	回	回
ト レ ー ニ ユ ー ン グ	拳立て	回× セット	回× セット	回× セット
	腹筋	回× セット	回× セット	回× セット
	バービージャンプ	回× セット	回× セット	回× セット
	スクワット	回× セット	回× セット	回× セット
		回× セット	回× セット	回× セット
		回× セット	回× セット	回× セット
		回× セット	回× セット	回× セット

保護者確認欄			
指導者確認欄			