

自主練習ノート () 月

実施日 曜日 実施内容	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
① 体幹							
(4種50秒、手足左右交互2種類30秒)							
② 握力							
(握力UP器具 or ゴムボール、左右各20回3セット)							
③ 指立て							
(40秒3セット)							
④ スナップ							
(左右各50回)							
⑤ ボールハンドリング							
(頭・腹・膝曲げ・足上げ・八の字、10往復、股下クロス・股下前後、各20回)							
⑥ 筋トレ							
(腕立て・腹筋・背筋・スクワット、各11回、2日に1回)							
⑦ 柔軟							
(練習スタート時の内容)							
⑧ ランニング							
(2km or 15分)							
⑨ タオル振り							
(10回5セット)							
⑩ 風呂手首フリフリ							
(左右各100回)							
保護者確認サイン							