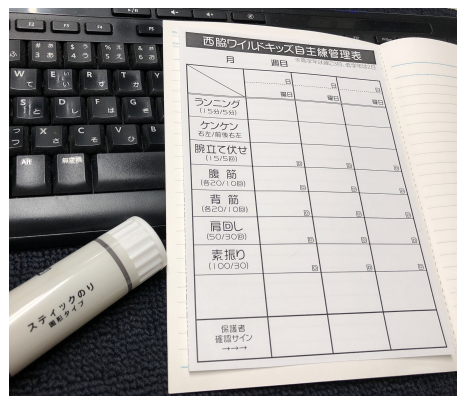


①自主練ノートの作り方

①ホームページの【卒団生】ページを下までスクロールすると【自主練管理表】があるのでA4サイズでプリントアウト

西脇ワイルドキッズ自主練管理表			
月	週目		
	日	日	日
	曜日	曜日	曜日
ランニング (10分/5分)			
ケンケン 右左/前後右左			
腕立て伏せ (10回/5回)			
腹筋 (10回/5回)			
背筋 (20回/10回)			
肩回し (50回/30回)			
素振り (100回/30回)			
保護者 確認サイン			



②点線にそって切り取り
A5のノート（前回使用したサイズ）に貼り付ける

②練習方法と記入の仕方

①平日の、高学年は3日、低学年は2日を自主練日とする
（チームの平日練習は1日でカウントする）
メニューは（高学年 / 低学年）の回数表記

②ランニング…高学年10分、【○…走った】
低学年5分を家周辺で行う【×…走ってない】

③ケンケン…普段の練習を参考 【○…走った】
【×…走ってない】

④腕立て、腹筋、背筋…一人で出来るように
工夫する【行った回数記入】

⑤肩回し…両肘伸ばし水平に広げまわす
【行った回数記入】

⑥素振り…重たいバットと軽いバットを半分づつ
【行った回数記入】

⑦弱点補強練習…まかせます

西脇ワイルドキッズ自主練管理表			
月	週目		
7月	22日	24日	
	月 曜日	水 曜日	日 曜日
ランニング (15分/5分)	○	10分	
ケンケン 右左/前後右左	○		
腕立て伏せ (15/5回)	15	20	
腹筋 (各20/10回)	20	20	
背筋 (各20/10回)	20	10	
肩回し (50/30回)	50		
素振り (100/30)	100	150	
	壁打ち 100回	キャッチ ボール 200球	
保護者 確認サイン	西村	西村	

③保護者確認サイン

自主練をやったかやってないかは子供達の言葉を信じましょう。やってないときは正直にそれを書かせる。

うそ記入しないように教えてください。

以上の確認が出来たらサインをしてください。