

CIEL バレーボールラボ

今月の練習計画

_____月

名前 _____

1. 今の自分

(よいところ)

(足りないところ)

身長	:		cm
体重	:		kg
指高	:		cm
垂直跳び	:		cm

2. 1か月後の自分

3. そうなるために、今月やるべきこと

4. 今月の予定（出欠）