

厚木ラグビースクール

氏名 _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日()

今週の練習テーマ

今日の練習内容

セルフチェック	あいさつ	声出し	メリハリ	ハンズアップ	フォロースルー
☆ = バッチリ ○ = まあまあ ▲ = さらに努力					

できたこと・うまくいかなかったこと

コーチからのアドバイス(言われたことなど)

自分がこれから努力すること

感想・コーチへ質問など

コーチからのコメント

※朝来るときに前回の練習内容を確認してきてください。