ソフトボール部素振り表 1マス１００回（蛍光ペンで前日と色を変えて日付を記入）

毎週火曜日に部活ノートに挟んで提出　　名前

→									1									2										3
									4									5										6
									7									8										9
									10									11										12
									13									14										15
									16									17										18
									19									20										21
									22									23										24
									25									26										27
									28									29										30
									31									32										33
									34									35										36
									37									38										39
									40									41										42
									43									44										45
									46									47										48
									49									50										51
									52									53										54
									55									56										57
									58									59										60
									61									62										63
									64									65										66
									67									68										69
									70									71										72
									73									74										75
									76									77										78
									79									80										81
									82									83										84
									85									86										87
									88									89										90
									91									92										93
									94									95										96
									97									98										99
									祝	10万回素振り達成おめでとう！　　月　　日																		

毎日の努力した者に栄光あり！ 自分に負けない挑戦と努力！

ソフトボール部トレーニング表

毎週火曜日に部活ノートに挟んで提出

３ｋｍ走３０周　縄跳び２００回　　スナップ３００回　　名前

3km走	縄跳び	腹50	背50	腕30	ｽﾅｯﾌﾟ	3km走	縄跳び	腹50	背50	腕30	ｽﾅｯﾌﾟ	3km走	縄跳び	腹50	背50	腕30	ｽﾅｯﾌﾟ