

稲城シニア 自己チェックシート(練習用)

名前

	時間	
起床時間		
朝食		
自宅出発時間		
集合場所到着時間		
	練習時の目標	練習後の反省
グラウンドイン		
アップ		
キャッチボール		
トスバッティング		
バッティング		
一ヶ所バッティング		
投内連係		
シートノック		
ベースランニング		

練習後の全体の反省点

指導者欄