

的中記録表 2020年 月 日 名前 ()

今日意識すること・直すこと・目標

--

立練記録

的中数		1	2	3	4	計	計	立練での気づき・メモ
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

今日できたこと・気づき

--

射込練記録

集中ポイント（1日に取り組むのは1つにしましょう。）

						6	/6								54	/6
						12	/6								60	/6
						18	/6								66	/6
						24	/6								72	/6
						30	/6								78	/6
						36	/6								84	/6
						42	/6								90	/6
						48	/6								96	/6

次回取り組むこと

--

矢数記録（目標1日100射 月間2000射）

巻きわら	的前	徒手ゴム弓	今日の矢数	月間矢数
射	射	射	射	射