コロナ休み宿題　　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＊休みが終わったときに提出し、できるようになったところをコーチに見せてください。

① **すべてのトレーニングはフォーム（形）が一番重要です。**

トレーニングの動画を撮影して自分の目で確認し、その中でフォームが上手にできていない項目を発見して書いていきましょう。

【陸トレ、姿勢トレ、筋トレ、柔軟】の中の、どのトレーニングメニューでも構いません。オンラインレッスンやトレーニングの紹介動画、日ごろ注意されていることを思い出しながら、できるだけたくさん見つけてください。

撮影した日　　月　　日

② 書き出した部分に注意しながらトレーニングを続けて、**４日～１週間後にもう一度動画を撮影して**確認し、良くなっているかどうかを見て『再評価』を書いてください。（◎、〇、△、×の４段階）

再撮影した日　　月　　日

撮影したメニュー	できていない項目	どんなところができていないか。	再評価
（例）姿勢トレ A	タックキープー ストレート	ストレート姿勢でこしがまがっている、手が耳より前に出ている。	◎