

年 月 日 () 天気 ニュース

目 標	今週					
	今月					
	次大会に向けて					
心						
技						
	トレーニング					
体	就寝	時	分	起床	時	分
	体重	kg		体調		
	食事	朝		昼		夜
智	学習時間	時間	学習内容			
明日の目標						